







식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아보시다.

	사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	굴	겨울철 간식으로 많이 먹는 굴은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내

리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.



또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기떼를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아보시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠, 참샘스쿨 참미료

♡ 4월 학교급식 식단 안내 ♡

	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경차조밥 소고기미역국 5.6.16. 고추장오리불고기 5.6.13. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 얼갈이배추나물 파김치 9. 오레오바닐라마카롱 1.2.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 651.1/35.8/134.5/4.4	오리훈제새우볶음밥 5.6.9.13.18. 김치콩나물국 5.9. 돈사태떡찜 5.6.10.13. 베이컨감자채볶음 5.10. 깍두기 9. 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.4/36.1/201.6/3.6	친환경찰흑미밥 감자옹심이들깨국 5.6.17. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 옥수수콘치즈구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 양배추오이무침 13. 배추김치 9. 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 885.6/30.8/261.6/3.5	친환경기장밥 오징어묵국 13.17. 크런치순살치킨 1.5.6.15. 갈치감자조림 5.6.13. 돌나물사과무침 5.6.13. 배추김치 9. 망고주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/30.8/187.0/2.9
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경혼합잡곡밥 5. 한우버섯전골 16. 미니생선까스/타르타르소스 1.5.6.13. 오색잡채 5.6.10.13. 배추김치 9. 수제쇼콜라컵케이크 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 708.8/26.0/210.3/3.4	친환경귀리밥 숙된장국 5.6. 목은지닭볶음탕 5.6.9.15. 고등어살구이 7. 애호박느타리볶음 5.9. 깍두기 9. 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/34.1/205.1/5.2	미나밥 잔치국수 1.5.6.9. 떡갈비/소스 5.6.10.12.13.15.16.18. 오징어부추전 1.5.6. 배추김치 9. 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/27.4/218.7/3.5	친환경차수수밥 동태매운탕 5.6.13. 대패삼겹살숙주볶음 5.6.10.13.18. 온두부 5. 볶은김치 5.6.9.13. 도라지생채 5.6.13. 불고기사각피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 836.5/38.7/321.5/3.7	친환경찰현미밥 황태무채국 1.5.9. 통살치킨까스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 아욱된장무침 5.6. 배추김치 9. 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/26.4/252.2/2.8
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri 저탄소밥상
친환경알아현미밥 닭미역국 5.6.15. 바비큐푹찜 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 폴면야채무침 5.6.13. 아삭이고추된장무침 5.6.13. 배추김치 9. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.5/17.6/92.0/1.5	친환경올무밥 마라탕 1.5.6.8.9.13.16.17.18. 함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 뮤즐리열치볶음 2.5.6.13. 참깨소스브로콜리무침 1.5. 배추김치 9. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/27.8/253.3/3.6	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 쫄갓어묵탕 1.5.6. 순살코다리무조림 5.6.13. 닭봉데리야끼오븐구이 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9. 구슬아이스크림 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/50.3/312.7/3.5	친환경찰보리밥 우렁살된장국 5.6. 바비큐소시지구이 2.5.6.10.12.15.16. 햄채소달걀말이 1.2.5.6.10.15.16. 깻잎순나물 배추김치 9. 달바라떼 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/28.3/394.8/4.7	친환경차조밥 맑은콩나물국 5.9. 콩고기채소볶음 1.5.6.12.13.18. 두부텐더샐러드 1.2.5.6.12.13. 미역줄기볶음 배추김치 9. 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/26.6/405.8/4.9
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경기장밥 맑은아귀탕 5.6.13. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 미나리숙주무침 5.6. 배추김치 9. 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/40.2/183.9/3.6	친환경찰흑미밥 김치어묵탕 1.5.6.9. 코다리강정 5.6.13. 해물볶음우동 2.5.6.9.12.13.16.17.18. 도토리묵참나물무침 5.6. 깍두기 9. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/52.0/301.8/4.3	쉬림프토마토스파게티 1.5.6.9.10.12.13.16. 브로콜리크림스프 2.5.6.10.13.15.16. 경양식돈까스/소스 1.5.6.10.12.13.18. 모듬파클 5.6. 배추김치 9. 감귤주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/19.8/89.9/2.4	친환경혼합잡곡밥 5. 낙지연포탕 5. 안동식순살찜닭 5.6.13.15. 임연수여카레구이 2.5.6.12.13.16. 건새우마늘종볶음 5.6.9.13. 배추김치 9. 우리밀츄러스 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/42.7/251.3/7.9	친환경알아현미밥 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 코코넛새우튀김/머스타드소스 1.2.5.6.9. 쫄갓두부무침 5.6.13. 깍두기 9. 떠먹는딸기요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 702.9/34.3/220.5/2.4
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇ * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산, 고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 베트남산 * 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 마꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조파불락, 가리비, 우렁쌈이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)	
친환경찰현미밥 근대된장국 5.6. 돼지고기수육/상추쌈 5.6.10. 갈릭웨이감자구이 5.6.13. 파채콩나물무침 5. 배추김치 9. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.1/31.0/176.3/3.1	친환경차수수밥 돈육애호박고추장찌개 5.6.10. 술불간장닭갈비 5.6.12.13.15. 매콤두부조림 5.6.13. 새송이들깨볶음 배추김치 9. 포도주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 628.4/41.6/219.2/4.4	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 유부우동장국 1.2.5.6.9.13. 케이준치킨샐러드 1.2.5.6.12.13.15. 타코야끼 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 배추김치 9. 에그타르트 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 922.2/32.5/231.2/4.9		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식->식생활관->급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.