

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 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 알아봅시다.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.



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

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

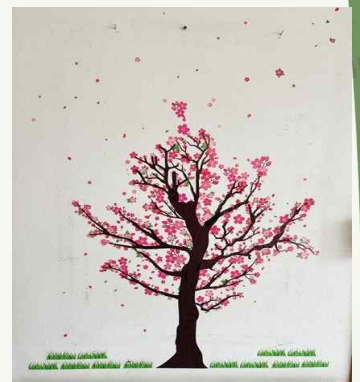
4월 22일은 '지구의 날'

	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.
	귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 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.



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다.

본교 식생활관에서는 지구의 날을 맞이하여 4.1.(화)~4.22.(화) 22일간 잔반줄이기를 통해 함께 꾸며나가는 효림벚꽃나무 키우기 이벤트를 실시합니다. 계절 테마 '봄'에 맞는 제철 식재료와 채식식단(행복급식의 날)을 통해 저탄소 환경급식을 실천할 수 있도록 급식 제공 예정입니다.

4월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알뜰마당 → 식생활관

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

★알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯

- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 급식소리함을 통해 추천해주었던 메뉴를 반영하였습니다.

	4/1 Tue	4/2 Wed 행복급식의날	4/3 Thu	4/4 Fri 미리식목일
	친환경귀리밥 팽이버섯된장국(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 사과치커리무침/유자소스(13) 배추김치(9) 초코쌀빵튀기(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/25.2/155.0/2.8	김치찌즈뎀밥(2.5.6.9.13) 바질크림스프(크루통) (2.5.6.13) 채식미트볼라구파스타 (1.2.5.6.12.13) 두부텐더샐러드/드레싱 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9) 패션후르츠샤베트 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/19.4/161.0/4.4	친환경 녹차카테킨쌀밥 달걀실파국(1) 돈육보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.13) 감자간장조림(5.6.13) 울릉도썩բ쟁이나물무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.0/28.7/187.1/3.1	친환경현미밥 한우육개장(5.6.13.16) 돈육꾸꾸미불고기(5.6.10.13) 특특육수수전(1.5.6) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 행운목케익(식목일)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/25.6/169.9/3.3
4/7 Mon 생일밥상	4/8 Tue	4/9 Wed 봄꽃데이	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경흑향미밥 소고기미역국(16) 순한마라상귀 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 삼치데리야끼구이(5.6.12.13.18) 김가루실파무침(5.6) 배추김치(9) 미니핑크도넛(던킨)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/22.0/280.2/3.7	친환경아미노밥 순두부찌개(5.9) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 대게살달걀찜(1.2.5.8) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/28.7/187.7/2.9	봄꽃비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 유부우동국(5.6.9.13) 고구마찌즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 깍두기&배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/21.8/229.3/2.7	친환경차수수밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 두부조림(5) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 매실깻잎양념무침(9) 배추김치(9) 수제벗꽃요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.7/24.2/249.3/2.7	친환경서리태파세밥(5) 시금치된장국(5.6) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 툇면야채무침(5.6.13) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 키위애플크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/25.9/193.1/3.1
4/14 Mon 블랙데이	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경현미밥(소) 채식중화짜장면(5.6.13) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 채식찜만두(1.5.6.) 꼬들단무지무침 채식당수육/소스(1.5.6.11.13) 배추김치(9) 꿀도마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/21.0/94.5/2.0	친환경올무밥 열무된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 감자채널볶음(1.2.5.6.10.15.16) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 봄봄수제딸기크루키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/31.6/203.2/3.0	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 전주식콩나물국(5.17) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 상추튀김세트(김말이,채소) (1.5.6.16.18) 배추김치(9) 아이스랑고 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/16.5/173.8/7.0	친환경찰기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 당면우영잡채(5.6.13) 고동어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 오이사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/21.2/151.1/2.9	친환경잡곡밥(초)(5) 등배잡자탕(5.6.10) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 봄봄취나물무침 배추김치(9) 봄봄그린주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/29.3/172.7/5.0
4/21 Mon	4/22 Tue 지구의 날	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경귀리밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 채썬애호박전(1.5.6) 소라살채소무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/28.8/174.2/3.4	친환경클로렐라밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6) 채식양념강정(1.2.5.6.12.13.) 두부양념구이(5.6.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 지구야사랑해주스(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/23.4/168.7/2.4	콩나물밥/달래양념장(5.6.13) 베트남쌀국수(소)(9.16) 궁채장아찌무침 어린이떡갈비(지역산)/소스 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 웃담블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/21.9/331.8/2.9	친환경흑향미밥 맑은미역국(5.6) 목살김치볶음(5.6.9.10) 고구마쥬러스맛탕(1.2.5.6.13) 매실무말랭이무침 배추김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/25.0/299.5/3.9	친환경7색보리밥 근대된장국(5.6) 흑초간장오리불고기 (5.6.12.13.16.18) 새송이버섯볶음(1.5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 열대과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/20.1/162.5/2.8
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	현장체험학습	
친환경잡곡밥(초)(5) 김치콩나물국(5.9) 돈육자장야채볶음(5.6.10.13.16) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.18) 숙주나물무침 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/26.9/172.1/3.1	친환경현미밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18) 국물밀떡볶이(5.6.13) 수제등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 청포도양상추샐러드&파인드레싱 (5.6) 배추김치(9) 블루베리수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.2/27.7/215.8/2.6			