

# 4월 영양소식지

발행일: 2023. 3. 22

담당자: 영양교사 염지원

## 4월의 명절 '한식'에 대해 알아보아요!

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아뵈었다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

## 4월 1일은 '수산인의 날'

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 '어민의 날'로 제정되었다가 '바다의 날', '어업인의 날'을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.



## 4월 25일 '법의 날'과 학교급식법

법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요. 좀 더 자세히는 활동지에서 알아보기!

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부

## '만우절' 우리나라에만 있는 게 아니다!

'April Fool's Day(모두가 어리석은 바보가 되는 날)'을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.

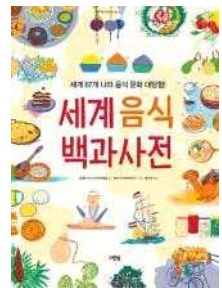


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 '만우절'하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

## 책으로 세계여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 세르반테스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있습니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 「세계음식여행」 박찬일 지음, 토토북 「세계음식백과사전」 알렉산드라 마스트란젤로 글, 그린북



# [영양교육 활동지] - 감사한 마음을 전해요!

전주효림초등학교

학년 반 이름

4월 '법의 날'과 관련하여 「학교급식법」에 대해 조금 더 자세히 알아보아요.

학교급식은 「학교급식법」에 따라 좋은 식재료를 사용하고, 학생들의 균형 잡힌 성장을 위해서 만들어집니다. 또한 깨끗하고 안전한 급식이 되도록 다양한 노력을 합니다. 여러분은 조리선생님들의 앞치마와 고무장갑을 자세히 본 적이 있나요? 학교급식에서 사용되는 앞치마와 고무장갑은 사용에 따라서 이렇게 다르답니다. (색깔은 학교마다 다를 수 있어요!) 또 여러분들에게 음식을 나누어줄 때 역시 다르죠.

		
식재료를 다듬을 때	요리를 다 완료했거나 불을 끄지 않는 요리를 만질 때	청소할 때

아래의 활동지를 통해 여러분이 학교에서 만나는 조리선생님들을 관찰하고 색칠해보세요. 그리고 다음 점심시간에 만나면 안전하고 건강한 점심 급식을 만들어주셔서 감사하다는 인사를 해보는 것은 어떨까요?



# 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>

→ 알림마당 → 식생활관

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

★ 밑줄로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

★알레르기 정보

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

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

4/3 <b>Mon</b> 생일밥상	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b>	4/6 <b>Thu</b> 지구가행복한날	4/7 <b>Fri</b>
<p>친환경흑미밥 <u>소고기미역국</u>(13.16.) 춘천식닭갈비(5.6.13.15.) 갑오징어야채무침(5.6.13.17.) 감자채파프리카볶음(2.6.10.) 배추김치(9.13.) <u>초코나무케익</u>(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.2/27.3/219.4/3.5</p>	<p>친환경녹차카테킨쌀밥 순두부찌개(5.9.13.) <u>견과래볶음</u>(5.13.) 고구마맛탕(5.13.) 연양식바삭불고기/레몬소스 (1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) <u>오렌지</u> * 에너지/단백질/칼슘/철 552/19.9/194.2/5.7</p>	<p>재량휴업일</p>	<p>친환경홍국쌀밥 빠네바질크림스프(1.2.5.6.13.) 큐브치즈샐러드/드레싱(2.5.6.12.13.) <u>새우토마토스파게티</u>(2.5.6.9.12.13.16.) 오븐순살대구까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) <u>골드파인애플</u> * 에너지/단백질/칼슘/철 631.6/19.2/85.9/2.3</p>	<p>친환경잡곡밥(초)(5.) 한우육개장(5.6.13.16.) <u>두부조림</u>(5.13.) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13.) 세발나물초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수제구름요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.7/31.5/217.2/3.8</p>
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 봄꽃데이	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b> 블랙데이
<p>친환경현미밥 팽이버섯된장국(5.6.13.) 묵은지고등어조림(5.6.7.9.13.) 오리훈제무쌈말이(1.5.13.) 배추김치/갯김치(9.13.) <u>밀감푸딩</u> * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/25.8/127.5/3.3</p>	<p>친환경7색보리밥(5.) 맑은대구탕(5.9.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) <u>산채달걀말이</u>(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) <u>블루베리과일샐러드</u>(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/29.6/138.6/3.2</p>	<p>꽃비빔밥&amp;약고추장(5.6.10.13.) <u>어묵우동(소)</u>(1.5.6.13.16.) <u>코다리양념갈비</u>(5.6.12.13.) 무생채/배추김치(9.13.) <u>우리쌀진달래설기떡</u>(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.1/19.7/117.1/2.5</p>	<p>친환경아미노밥 김치콩나물국(5.9.13.) 새송이어묵볶음(1.5.6.13.) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.9.10.13.) <u>아삭이고추된장무침</u>(5.6.) 배추김치(9.13.) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 566/27.3/163.3/3.3</p>	<p>친환경서리태파쇄밥(5.) <u>해물짬뽕국</u>(6.9.13.17.18.) <u>중화자장면(소)</u>(2.5.6.10.) 알록달록찜만두(2.5.6.10.16.18.) <u>참쌀귀바로우탕수육</u>(5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 스위트자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/24.7/228.8/2.5</p>
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 지구가행복한날	4/20 <b>Thu</b>	4/21 <b>Fri</b>
<p>친환경잡곡밥(초)(5.) 낙지연포탕(5.6.13.16.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 대게살달걀찜(1.2.5.8.9.13.) 오이청경채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달콤샤인방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/31.7/153.9/3.9</p>	<p>친환경찰기장밥 <u>부대찌개</u>(2.5.6.9.10.13.) 알감자조림(5.6.13.) 사과지키리우침/흑임자드레싱(1.5.6.13.) 삼치유자청구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미키마우스도넛(던칸)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/25.5/122.4/2.4</p>	<p>김가루야채주먹밥(5.13.) 맑은유부장국(5.6.9.13.) <u>로제우리쌀떡볶이</u>(2.5.6.12.13.18.) 모듬튀김세트(김말이,채소)(1.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 모듬야채피클(13.) <u>유산균포도워터젤리</u> * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/11.8/158.8/7.9</p>	<p>친환경귀리밥 근대된장국(5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 불분취나물무침(5.6.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) <u>오렌지</u> * 에너지/단백질/칼슘/철 616.1/29.2/200.7/4.8</p>	<p>친환경흑미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 부추파프리카잡채(1.5.6.13.) <u>닭봉오븐양념구이</u>(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 웃당말기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/29.8/299.3/2.6</p>
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
<p>친환경7색보리밥(5.) <u>전주식콩나물국</u>(5.13.17.) 도라지진미채무침(5.6.13.17.) <u>자장불고기</u>(1.5.6.10.13.) 야채비빔만두(5.6.13.) <u>망고샐러드</u>(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/31.1/145.3/2.8</p>	<p>친환경차수수밥 달걀실파국(1.13.) 숙갓두부무침(5.) 꾸꾸미야채볶음(5.6.10.13.) 브로콜리함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) <u>블루베리요거트슈</u>(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/24.5/115.1/3.4</p>	<p>현장체험일</p>	<p>친환경현미밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18.) <u>통곡물멸치볶음</u>(5.6.13.) 쫄면메추리알무침(1.5.6.13.) 바베큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.2/32.5/172.3/3.5</p>	<p>곤드레나물밥&amp;양념장(5.6.13.) 샤브샤브국(5.6.12.13.16.) 오복채무침 <u>수제반반치킨(후라이드,양념)</u>(2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) <u>바람떡</u>(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/29.6/172.7/3.6</p>

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀:전주시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부,콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 1등급 이상

\* 달걀 : 국내산 1등급 무항생제 \* 쇠고기:국내산 한우(암소) 2등급 이상 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

\* 고동어,삼치,오징어,참조기,조피볼락 :국내산 \* 갈치: 세네갈산, 다랑어: 원양산, 아귀:국내산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 꽃게: 국산

\* 수산물 가공품 : 국내산(수입산 사용시 별도 표기)

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!