

우리 절기 이야기 : 청명과 곡우

‘3월... 4월... 5월...’ 여러분은 1년을 어떻게 구분하고 있나요? 옛날부터 우리나라 조상님들은 1년을 태양의 위치에 따라 스물넷(24)으로 나누어 계절을 구분했어요. 이렇게 정해진 절기는 계절과 기후의 변화를 아주 잘 나타내주어서, 농사를 지을 때 큰 도움이 되었답니다.

4월에 있는 우리 절기는 청명과 곡우라고 불러요.

청명은 ‘하늘이 점점 맑아진다’는 뜻을 가진 절기의 이름입니다.

보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기 위해서 밭을 가는데,

그 날 날씨가 좋으면 그 해 농사가 참 잘 된다고 해요.



청명 다음 절기는 ‘봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.’는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가





몸이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 조기는 우리나라에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백질 보충에 좋은 식재료라고 합니다.

출처 : 한국세시풍속사전

봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요? 선생님은 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로 올라와 인사를 하면 ‘드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 왔구나!’하고 반가운 마음이 들어요.

봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데, 봄나물들을 먹으면 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아보까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 냉이 ! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	특 쏘는 매운 맛과 향이 있는 달래 는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.
	우리나라 단군이야기에 나오는 쑥 ! 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.
	봄나물의 제왕이라고도 불리는 두릅 ! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.
	마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 돌나물 ! 돌이나 산 기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

저탄소 환경급식 중점 학교 운영

- * 식생활관에서는 월 2회 이상 ‘지구가 행복한 날’을 운영하여 채식 식단을 제공합니다.
- * 주 2회 이상 지역가공품 및 과일급식을 제공하므로 탄소 저감화 운동에 동참합니다.
- * 시푸드스캐너와 연계한 다양한 식생활 교육을 통해 잔반 줄이기에 노력합니다.

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.

★알레르기 정보

①난류, ②우유, ③매일, 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 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원들의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 지구가행복한날	4/4 Thu	4/5 Fri 지구가행복한날
친환경통밀밥(6) 시금치된장국(5.6) 두부조림(5) 오이부추무침(5.6.13) 훈제닭다리살무쌈말이(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.6/21.6/212.8/3.3	친환경찰기장밥 순두부찌개(5.9.) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 얼갈이된장무침(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/25.0/156.4/2.7	친환경강황쌀밥 빠네크림스프(2.5.6.13.16) 볼로냐로제스파게티(1.2.5.6.12.13.) 코다리양념강정(12.13) 큐브치즈샐러드/드레싱(2.5.6) 배추김치(9) 달콤매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/25.6/114.3/1.8	친환경귀리밥 맑은대구탕(5) 건파래볶음(13) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 애호박어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/28.4/171.6/2.4	친환경7색보리밥 콩나물된장국(5.6) 신전밀떡볶이(5.6.13) 모듬튀김세트(김말이,채소)(1.5.6.) 사과치커리무침/유자소스(13) 배추김치(9) 크런치쿠키(식목일)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/13.5/177.3/4.7
4/8 Mon 생일밥상	4/9 Tue	4/10 Wed 국회의원 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경현미밥 소고기미역국(16) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 자장불고기(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 우리나무화분케익(생일)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/30.6/265.7/3.8	친환경서리태파쇄밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 통곡물고구마맛탕(5.6.13) 배추김치/깻잎김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/25.0/190.8/3.2		친환경차수수밥 아욱된장국(5.6.9) 알감자조림(5.6.13) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 웃담사과요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.5/26.5/284.2/4.6	중화자장밥(1.5.6.13.) 달걀싹파국(1) 참쌀귀바오탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 한입군만두(1.2.5.6.10.16.18) 모듬야채피클(자율) 배추김치(9) 초코타르트(블랙데이)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/18.7/108.8/4.2
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 봄꽃데이	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경녹차카테킨쌀밥 김치콩나물국(5.9) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 툇면야채무침(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/25.9/189.2/2.7	친환경흑미밥 열무된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주미나리무침 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 망고샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/21.9/159.4/2.0	봄꽃비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 사골꽃떡국(16) 히히웃음돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 오븐허니버터콘칩(1.2.5.6.13) 무생채/배추김치(9) 봄봄청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/16.5/192.5/3.0	친환경홍국쌀밥 등뼈감자탕(5.6.10) 파프리카떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 김가루싹파무침(5.6) 고동어양념구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/22.1/138.0/2.5	친환경아미노밥 낙지연포탕(5.6.16) 닭가래조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 채썬애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/25.4/121.9/2.2
4/22 Mon 지구가행복한날	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경7색보리밥 팽이버섯된장국(5.6) 묵은지삼치조림(5.6.9.13) 봄봄취나물무침 숯불직화구이/파채소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 수제딸기요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/27.9/233.1/3.9	친환경귀리밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6) 오리훈제샐러드/드레싱(1.5.6.13) 온두부/김치볶음(5.6.9.13) 콩나물무침(5) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.9/26.8/153.6/4.0	양념송송치킨덮밥(5.6.13.15) 들깨미역국(5.6.9) 초록채식편만두(1.5.6.) 하트단무지 흑당동글동글탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/21.9/248.8/7.8	친환경울무밥 근대된장국(5.6) 소라살채소무침(5.6.13.18) 제육볶음(5.6.10.13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.0/29.1/191.9/4.0	친환경잡곡밥(초)(5) 꼬지어묵국(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 통새우가스/소스(1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/25.5/175.6/2.7
4/29 Mon	4/30 Tue	현장체험학습		
친환경현미밥 전주식콩나물국(5.17) 부추파프리카잡채(5.6.13) 시금치무침(5.6) 돈육자장야채볶음(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 트리플베리과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/23.4/169.8/3.0				