



4월 교육급식소식지

우)55126 전북 전주시 완산구 평화로 85 ☎ 063)280-0505(교무실), 0506(FAX), 0594(행정실), 0597(FAX)

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. 과일 나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

	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 준답니다. 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.

"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 시기 때를 '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 알아봅시다.

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

🌻 4월 학교급식 식단 안내 🌻

◇ 알레르기 정보	4/1 화 	4/2 수  수다날	4/3 목 	4/4 금 
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴전복홍합 포함) 19.잣	*4월 생일밥상* • 기장밥 • 소고기미역국(13.16) • 간장찜닭(5.6.13.15) • 실파김무침 • 잡채(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 우리쌀쇼콜라케이크(1.2.4.5.6)	• 훈제오리볶음밥(5) • 감자맑은국 • 청경채된장무침(5.6) • 김치함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 방울토마토(12)	• 차수수밥 • 순두부달걀국(1.5.13) • 아귀살콩나물찜(5.6.9.13.17) • 취나물무침(5.6) • 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) • 쿠키앤크림슈퍼볼(1.2.5.6)	• 혼합잡곡밥(5) • 열갈이들깨된장국(5.6) • 찐파리고추어묵조림(1.5.6.13) • 양배추찜/양념장(5.6.13) • 제육볶음(5.6.10) • 배추김치(9) • 마시는샐러드(그린)(13)
4/7 월 	4/8 화 	4/9 수  수다날	4/10 목 	4/11 금 
• 검정쌀밥 • 닭곰탕(15) • 오이고추된장무침(5.6) • 검은깨두부/김치볶음(5.6.9.10.13) • 삼치데리야끼구이(5.6.13) • 깍두기(9) • 사과주스(13)	• 버섯카로틴쌀밥 • 감자수제비국(5.6) • 돼지갈비찜(5.6.10.13) • 꼬시래기초무침(5.6.13) • 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) • 배추김치(9) • 바나나	• 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 근대된장국(5.6) • 무채장아찌무침(5.6.8.9.18) • 치킨까스/여니언소스(1.2.5.6.15) • 배추김치(9) ★마들렌도넛(1.2.5.6)	• 찰보리밥 • 소고기무국(5.6.16) • 돌나물오이초무침(5.6.13) • 오리주물럭(5.6.13) • 계란말이(1.5) • 백김치(9) • 크림치즈파이(1.2.5.6)	• 울무밥 • 김치콩나물국(5.9) • 동파육(5.6.10.13.18) • 쏙갓두부무침(5) • 갈릭버터알감자구이(1.2.5.10.13) • 배추김치(9) • 짜먹는요구르트(2)
4/14 월 	4/15 화 	4/16 수  수다날	4/17 목 	4/18 금 
• 짜장면/작은밥(5.6.10.13.16) • 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) • 단무지무침(13) • 간풍기(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 요구르트(2)	• 혼합잡곡밥(5) • 애호박새우전국(9.13) • 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) • 참치고추장볶음(5.6.13) • 건파래자반(5.13) • 배추김치(9) • 핫도그/토마토케첩(2.5.6.10.12.16)	• 김가루후리가게밥(1.2.5.6.9.13.16.18) • 잔치국수(1.5.6.13) • 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17) • 돈육완자전(1.2.5.6.10) • 배추겉절이 • 파인애플	• 홍국쌀밥 • 시래기된장국(5.6) • 참나물무침(5.6) • 간장양념불고기(5.6.10.13) • 우엉어묵볶음(1.5.6) • 배추김치(9) • 모짜렐라치즈볼(2.5.6)	• 현미보리밥 • 한우갈비탕(16) • 상추부추무침(5.6) • 쫄면야채무침(5.6.13) • 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) • 깍두기(9) • 사과
4/21 월 	4/22 화 	4/23 수  수다날	4/24 목 	4/25 금 
• 귀리밥 • 조개버섯국(13.18) • 치커리사과무침(5.6.13) • 감자채볶음(5) • 오리훈제/무쌈/허니머스터드(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 초코머핀(1.2.5.6)	*지구의 날 저탄소 급식* • 검정쌀밥 • 애호박두부된장국(5.6) • 열갈이무침 • 명태까스/콘소스(1.5.6.13) • 채식군만두(5.6) • 배추김치(9) • 조리퐁퐁카롱(1.2.5.6)	• 햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 조랭이떡국(1.16) • 도토리묵야채무침(5.6.13) • 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 감귤한라봉주스(13)	• 기장밥 • 버섯감자들깨탕 • 도라지오이초무침(5.6.13) • 김치스파게티(1.5.6.9.10.12.13) • 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 배	• 차수수밥 • 청국장찌개(5.9) • 달걀찜(1.9) • 콩나물돈육불고기(5.6.10) • 실곤약볶음면(5.6.13.18) • 총각김치(9) • 사브레쿠키(로컬)(1.2.5.6)
4/28 월 	4/29 화 	4/30 수  수다날	◇ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 제공 하려고 노력합니다. ★ 표시 메뉴는 학생 추천 메뉴입니다.	
• 혼합잡곡밥(5) • 꼬치어묵국(1.5.6.7.18) • 브로콜리숙회/초장(5.6.13) • 김치제육볶음(5.6.9.10.13) • 맛살깻잎전(1.5.6.13) • 깍두기(9) • 아이스망고	• 찰보리밥 • 콩나물국(5) • 진미채간장볶음(5.6.13.17) • 달고마닭갈비(1.2.5.6.13.15) • 미역줄기볶음(5.13) • 백김치(9) ★회오리감자(허니버터)(5.6)	• 참치마요덮밥(1.5.6.13) • 유부우동국(5.6.7.18) • 세발나물초무침(5.6.13) • 비엔나조랭이떡볶음(2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 수제블루베리요거트(2.13)		

◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시

- ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경 포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
- ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
- ▶ 고등어, 갈치, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게 : 국내산 사용
- 새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양산 포함) 사용

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.jijigok.es.kr> → 소식마당 → 식생활관 → 급식소식