



4월 영양소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

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 곡우**라고 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 내리 곡식을 기름지게 한다.’는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가

봄이 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 : 한 국세시풍속사전

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 비타민C처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

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

식생활관 이용 수칙

여러분의 각자 반에서도 친구들과 함께 생활하기 위해서는 지켜야 할 학급 규칙이 있지요? 우리 식생활관도 모두가 함께 이용하는 공간인 만큼, 우리가 함께 지켜야 할 약속들이 있습니다. 한 번 알아볼까요?

- ① 식생활관 안에서 뛰지 않아요
- ② 식판은 두 손으로 가지런히 잡아요
- ③ 고운말을 사용해요
- ④ 음식은 먹을 만큼만 받아가요
- ⑤ 다양한 음식을 골고루 먹어요
- ⑥ 다 먹고 남은 음식은 국으로 모아서 버려요



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
개교기념일	찰현미밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 시금치나물(5.6) 감자달걀비(2.5.6.12.13.15.16.18) 벚꽃지짐전(1.5.6) 배추김치(9) 오렌지	베이컨김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 우동국(1.5.6.7.13.18) 돌나물무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 두부카츠&소이소스 (1.5.6.13) 배추김치(9)	친환경혼합곡밥(5) 콩나물김치국(5.9) 안동식당찜 (5.6.13.15) 양배추찜/쌈장(5.6) 두부양념구이(5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 등뼈감자탕(5.6.10) 야채달걀찜(1.9) 낙시오징어볶음 (5.6.13.17) 도토리묵사발 (5.6.9.16) 배추김치(9)
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
차수수밥 애호박고추장찌개 (5.6.10) 돼지고기수육 (5.6.9.10.13) 알감자조림(5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 쌈무/상추	귀리밥 닭곰탕(13.15) 고등어무조림 (5.6.7.13) 너비아니달걀전 (1.5.6.10.16) 청경채무침 깍두기(9) 골드파인애플	제22대 국회의원선거	찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 달걀개오븐구이 (5.6.13.15) 오징어야채초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 도시락김	흑미밥 사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 신포만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 부추들깨무침(5.6) 깍두기(9)
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경혼합곡밥(5) 소고기무국(5.16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 콩나물무침(5) 어묵잡채(1.5.6) 배추김치(9)	귀리밥 버섯순두부찌개 (1.5.6.10.12.13.18) 닭고구마조림 (5.6.13.15) 진미채볶음 (5.6.13.17) 세발나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위	사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 복어달걀국(1.5) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 참나물전(1.5.6) 배추김치(9) 삼색꿀떡	차수수밥 연포탕(5.6.13) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.15) 양송이오믈렛(1.5.12) 배추김치(9) 방울토마토(12)	찰현미밥 얼갈이된장국(5.6) 등심푹찜스테이크 (5.6.10.12.13.16) 갈치감자조림(5.6) 상추오리엔탈샐러드 (5.6) 배추김치(9)
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
콩나물밥/양념장(5.6) 감자달걀국(1) 닭다리오븐구이 (5.6.12.13.15.18) 쫄득이복만두 (1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 배	귀리밥 소불고기버섯찌개 (5.6.13.16) 돼지고기김치볶음 (9.10.13) 두부달걀전(1.5.6) 숙주미나리무침 배추김치(9)	강황쌀밥 짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) 구운 돈가스&소스 (1.5.6.10) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 과일요거트샐러드 (1.2.5.12) 배추김치(9)	친환경혼합곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 오리불고기 베이컨감자전(5.6) 배추김치(9) 초코칩트위스트파이 (1.2.5.6)	흑미밥 한우떡국(1.16) 단호박간장닭찜 (5.6.9.10.13.15) 팝콘치킨샐러드 (1.2.5.6.15) 아몬드멸치볶음(5.13) 배추김치(9)
4/29 Mon	4/30 Tue	<p>◇ 전주문정초등학교 학교급식 식재료 원산지 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> * 쌀: 친환경 쌀(유기농), 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치:국내산, 꽃게:국내산, 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 베트남산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산,중국산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용 		
찰보리밥 잔치국수/양념장 (1.5.6) 돌김자반(5) 돈육자장볶음 (2.5.6.10.13) 배추김치(9) 참외	친환경혼합곡밥(5) 배추된장국(5.6) 오리훈제야채무침 (13) 어묵애호박볶음 (1.5.6.9) 고구마튀김(5.6) 깍두기(9)			
<p>◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다</p>				

◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두 ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기
⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣