2024년 4월 1일 전주우림 제 2024-42호

우림영양소식

4월 호

발행인 : 교 장 장 영 순
살핀이 : 교 감 정 은
편 집 : 영양교사 양 예 빈
영양상담실 ☎ 715-1053

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.

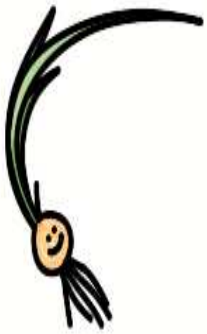
청명 다음 절기는 '봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.'는 뜻을 담고 있는 곡우입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가 봄이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 조기는 우리나라에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백질 보충에 좋은 식재료라고 합니다.

출처 : 한국세시풍속사전

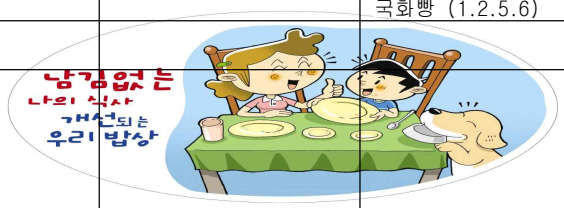
봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

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 알아볼까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 **냉이**! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	톡 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.

menu 4월 우림초등학교 상차림 안내 menu

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 잔반없는날	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경쌀흑미밥 한우미역국(5.6.16) 동인동돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물(13) 어묵잡채(1.5.6) 배추김치(9) 팥시루떡(5)	찰옥수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 오리훈제 &무쌈&머스터드(1.5.6.13) 애호박콩나물무침(5.6.13) 미나리오징어김치전(1.5.6.9.17) 갓김치/배추김치(9) 방울토마토(12)	점보유부초밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 잔치국수(1.5.6.9) 만두찜/양념간장(1.2.5.6.10.16.18) 세발나물고추장무(5.6) 배추김치(9) 오렌지	친환경쌀클로렐라흑미밥 친환경콩나물국(5.6) 닭갈비매콤볶음(1.2.5.6.12.13.15) 진미채볶음(5.6.13.17) 감자크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9)	친환경쌀기장밥 신의주순대국(1.2.5.6.10.13.15.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 웃담 딸기 요구르트(2.)
4/8 Mon	**4/9 Tue**	**4/10 Wed 잔반없는날**	**4/11 Thu**	**4/12 Fri**
친환경쌀발아현미밥 차돌된장찌개(5.6.16) 온두부/볶음김치(5.6.9.13) 삼겹살구이/양파겨자소스(5.6.10.13) 총각김치(9) 아이스 바바리안 슈(1.2.5.6)	친환경쌀흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.17.) 감자베이컨볶음(1.5.10.13.) 녹두해물빈대떡(1.3.5.6.9.17) 청파래 대구생선까스 &타르타르소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 친환경 블루베리	22대 국회의원 선거	친환경강황쌀밥/싸먹는햄(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 약식(5.19) 치킨야채샐러드 (1.5.6.12.13.15.16) 오이고추쌈장무침(5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 오리주물럭(5.6.13) 파래볶음(5.13) 톡톡달걀말이(1.13) 배추겉절이(9.13) 친환경 딸기
4/15 Mon	**4/16 Tue**	**4/17 Wed 잔반없는날**	**4/18 Thu**	**4/19 Fri**
자장면(1.2.5.6.10.13.16) 크래미 달걀탕(1.5.6.8.9) 찹쌀탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) 하트단무지(13) 배추김치& 고들빼기김치(9) 견과류찰보리빵(1.2.5.6.14)	친환경흑미밥 시래기된장국(5.6) 돈육콩나물불고기(5.6.10.12.13.18) 볼락스테이크(1.5.6.12.16.18) 마늘쫑건새우볶음(9.13) 배추김치(9) 꿀떡	인델리 카레& 새우튀김(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모듬야채장아찌(5.6) 배추김치(9) 플레인 요구르트(2)	친환경쌀보리밥 불고기전골(1.5.6.10.13.16.18) 무쌈오절판(5.6.13.16) 사천식마파두부(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 애호박 & 소시지전(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 호떡볼(1.2.4.5.6.14)	친환경쌀오곡찰밥(5) 우리콩청국장찌개(5.6.9) 온두부/볶음김치(5.6.9.13) 부추새우잡채(채식)(5.6.9.13) 양상추사과참깨샐러드(1.4.5.6.12.13) 뿌리채소맛탕(4.5.6.13) 유기농 김구이 총각김치(9)
4/22 Mon	**4/23 Tue**	**4/24 Wed 잔반없는날**	**4/25 Thu**	**4/26 Fri**
버섯나물밥&양념간장(5.6.13) 미소두부미역된장국(5.6) 양배추숙쌈/쌈장/28g(5.6) 찹쌀김부각(5.6) 순살닭양념강정(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6.16)	친환경찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 순두부달걀찜(1.5.6) 새우살애호박볶음(5.6.9.13) 육전/파채소스(1.5.6.16) 깍두기(9) 바람떡(5)	채식김밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 가쓰오 우동국(1.5.6.8.9) 골뱅이오이무침(5.6.13) 어묵떡볶이 & 김말이(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 샤인머스켓	친환경혼합잡곡밥(5) 비빔막국수(3.5.6.13) 친환경콩나물국(5.6) 명이나물 족발(1.2.5.6.10.16) 보쌈김치(9) 마시는요거트(샤인머스켓)(2)	친환경찰흑미밥 한우마라탕(1.5.6.10.13.15.16.18) 안동찜닭/납작당면(5.6.13.15.18) 돌나물고추장무침(5.6.13) 시금치프리타타(1.2.9.10.12.13) 배추김치(9) 국화빵 (1.2.5.6)
4/29 Mon	**4/30 Tue**			
친환경찰잡곡밥(5) 한우사골떡만두국(1.5.6.10.13.15.16.18) 가지나물(5.6.13) 돈육두반장소스볶음(4.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 콘치즈 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자고구마그라탕(2.5.6.13)	친환경찰흑미밥 달콤한 단호박스프 &크루통 (2.5.6.13.16) 브로콜리사과초무침(1.5.6.13) 경양식 돈까스 & 소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 라따뚜이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 미니 초코라떼(2)			

아침식사를 위해 노력해보아요!

★ 탄수화물 중에서 한 가지 선택
★ 단백질, 유제품 중에서 한 가지 선택
★ 비타민, 무기질 중에서 한 두가지 선택

◈ **영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 http://school.jbedu.kr/jjwoolim/->우림소식->급식** ->게시판
학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◈ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교 홈페이지 확인)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◈ 식단에 **①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣** 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다.

◈ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내
* 쌀 : 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)
* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락 : 국내산 * 참조기: 국산, 낙지 : 국산, 명태 : 러시아산, 갈치 : 세내갈산
* 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다.