



우림영양소식

4월호

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

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



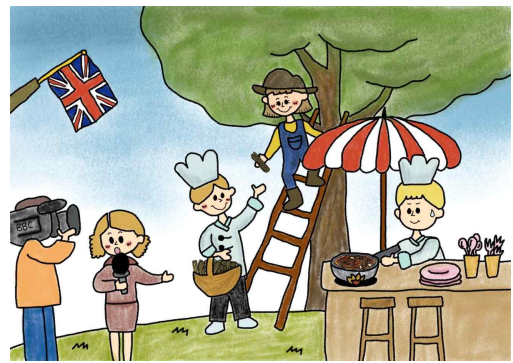
바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

'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 때문이에요.

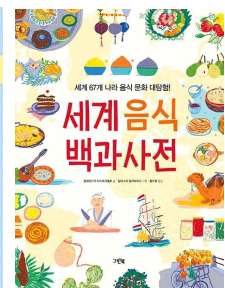
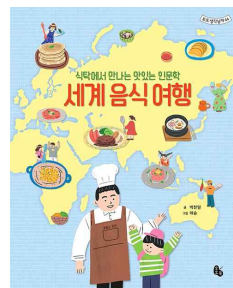


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 '만우절'하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

책으로 세계여행을 떠나요~

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



Mon	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경찰흑미밥 한우사골떡(1.6.13.16) 콘치즈닭갈비 (1.2.5.6.13.15) 도토리묵상추무(5.6.13) 에그랑땡*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기/배추김치(9) 샌드 웨이퍼(1.2.5.6)	★추억의 도시락 (1.2.5.6.9.10.15.16) 꼬치어묵국(5.6.7.13.18) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 신김치버섯볶(5.6.9.13) 단호박고로케*케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 샐러드음료(2.5.11.13)	친환경찰보리밥 콩가루얼갈이된장국 (5.6) 청경채 찜(5.6.13.16) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 수제미숫가루(2.5.6.13)	버섯나물밥*양념간장 (5.6.13) 수제비국(5.6) 양배추숙쌈*쌈장(5.6) 김부각(5.6) 돈육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) 배추겉절이(9.13) ♣식목일 케이크♣ (1.2.5.6.10.13)
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 토마토스크램블(1.5.12) 느타리호박볶음 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 파김치*배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5.6)	친환경차수수밥 친환경콩나물국(5.6) 수제족발(5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 콩나물파채무침(5.6.13) 녹두해물빈대떡 (1.6.9.17) 보쌈김치(9) 친환경 딸기	콩고기 장조림 버터볶음밥 (1.2.5.6.10.13) 두부미소된장국(5.6) 참나물겉절이(13) 국물떡볶이*김말이튀김 (1.5.6.12.13.15.16) 석박지*배추김치(9) 애플잼쿠키(1.2.4.5.6)	클로렐라밥 부추물만두국 (5.6.10.16.18) 돈육자장볶음 (5.6.10.13.16) 모듬버섯짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 두부탕수 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 웃담요구르트(2.13)	친환경흑미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10) 삼치엇장구이(5.6.13) 참나물겉절이(13) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 비엔나메추리알케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부전&달래양념장 (1.5.6.13) 바람떡
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
짜장면 (1.2.5.6.10.13.16) 크래미 달걀탕(1.5.6.8) 고기만두찜 (2.5.6.10.12.15.16.18) 바삭탕수육 (2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 단무지 자용허니블랙티 (2.5.11.13)	친환경흑미밥 미니핑크하트도넛 (1.2.5.6) 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 돈육잡채(5.6.10.13) 3색 나물(5.6) 배추겉절이(9.13)	단호박 카레 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미니우동 (2.5.6.7.9.13.18) 미트볼케첩소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.16) 토마토카프레제샐러드 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 불고기버섯전골 (5.6.13.16) 콩치김치조림(5.6.9.13) 세발나물무침(5.6) 애호박, 소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 오렌지	녹차카테킨쌀밥 차돌된장찌개(5.6.16) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 고막살채소초무침 (5.6.13.18) 치즈볼(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 뿌리채소맛탕(4.5.6.13)
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개 (5.6.10) 건파래볶음(13) 깻잎&무쌈 오리주물럭(5.6.13) 야채달걀말이(1) 배추겉절이(9.13) 청포도	친환경찰흑미밥 한우 마라탕 (2.5.6.10.13.15.16) 불짜장팽이버섯 (2.5.6.13.16) 신김치버섯볶(5.6.9.13) 꿔바로우 (2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 쌈다시마/초고추장 (5.6.13) 에그타르트(1.2.5.6)	오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 달래 된장국(5.6.9) 4색 오이피클(13) 회오리감자*갈actic디핑 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 딸기 젤라또(2.11.12)	친환경찰보리밥 비빔 막국수(3.5.6.13) 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 명이나물 매콤무말랭이진미채/배 식양조절0(5.6.13.17) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.15.16) 보쌈김치(9) 친환경 딸기	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면(6.13.16) 통두부구이*볶음김치(5.9) 우리콩튀각멸치볶음(5.13) 훈제오리숙주볶음 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 망고 사교펠라떼(2)
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날		
친환경찰보리밥 얼갈이배추된장국(5.6) 안동찜닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 감자채베이컨볶음 (5.10.13) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 꿀떡	친환경보리밥 콩나물국밥+수란 (1.5.9.17) 사각어묵채간장조림 (1.5.6.13) 떡갈비간장소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 돈육잡채(5.6.10.13) 웃담요구르트(2.13) 미니도시락김	나시고랭 볶음밥 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) (미니) 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 춘권튀김 (1.5.6.10.16.18) 깍두기/배추김치(9) 복숭아주스(2.5.11.13) 열대과일샐러드/파인키위 소스(12.13)		