

## 주 제

## 4월 영양 소식

## 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 찾아보었다고 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 그 중에서 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.



## 4월 25일 '법의 날'과 학교급식법

법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요. 좀 더 자세히는 활동지에서 알아보기!

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부

## '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 때문이래요.



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 사망일이기도 합니다.



영양 선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있습니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 「세계음식여행」 박찬일 지음, 토토북  
「세계음식백과사전」 알렉산드라 마스트란젤로 글, 그린북

[영양교육 활동지] - 감사한 마음을 전해요!

종정초등학교

학년 반 이름:

4월 '법의 날'과 관련하여 「학교급식법」에 대해 조금 더 자세히 알아보아요.

학교급식은 「학교급식법」에 따라 좋은 식재료를 사용하고, 학생들의 균형 잡힌 성장을 위해서 만 들어집니다. 또한 깨끗하고 안전한 급식이 되도록 다양한 노력을 합니다. 여러분은 조리선생님들의 앞치마와 고무장갑을 자세히 본 적이 있나요? **학교급식에서 사용되는 앞치마와 고무장갑은 사용에 따라서 이렇게 다르답니다. (색깔은 학교마다 다를 수 있어요!)** 또 여러분들에게 음식을 나누어줄 때 역시 다르죠.

		
<p>식재료를 다듬을 때</p>	<p>요리를 다 완료했거나 불을 쓰지 않는 요리를 만질 때</p>	<p>청소할 때</p>

아래의 활동지를 통해 여러분이 학교에서 만나는 조리선생님들을 관찰하고 색칠해보세요. 그리고 다음 점심시간에 만나면 안전하고 건강한 점심 급식을 만들어주셔서 감사하다는 인사를 해보는 것은 어떨까요?





# 4월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

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

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

\* 쌀: 국내산 친환경쌀  
\* 콩: 국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)  
\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

\* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산  
\* 낙지/가공품: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산  
\* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산  
\* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!



4/3 생일밥상 <b>Mon</b>	4/4 <b>Tue</b>	4/5 식목일 채식 <b>Wed</b>	4/6 한식 <b>Thu</b>	4/7 <b>Fri</b>
<b>영양잡곡밥</b> *닭미역국(5.6.15.) 투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.) 언양식반달볼고기/샐러드(1.5.6.10.16.18.) *유채나물무침(5.6.) *배추김치(9.) 꽃카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/30.8/179.6/4	*친환경찰기장밥 *순두부백탕(1.5.18.) *콩나물무침(5.) *어묵김치볶음(1.5.6.9.) 간장양념오리볼고기(5.6.) 깍두기(9.) *참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/28.9/148.8/4.2	곤드레나물밥/달래장(5.6.) *건새우아욱국(5.6.9.) *계란말이(1.5.) *배추김치(9.) *브로콜리두부샐러드(1.5.) 새싹타밭케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/23.6/331.8/4.7	<b>영양잡곡밥</b> *돈육김치찌개(5.9.10.) *취나물무침 로제주꾸미볼고기(2.5.6.10.) 너비아나갯잎전(1.6.10.) *알타리김치(9.) 탕글뽕뚝핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.1/37.4/189.5/5	통일밥(6.) *시금치된장국(5.6.) *달걀새우찜(1.2.9.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *배추김치(9.) 조각키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/31.3/205.3/5.6
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b>	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b>
<b>영양잡곡밥</b> *두부된장찌개(5.6.) 청포묵김무침(1.5.6.) *후루룩떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.) *고구마스트링롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.) 동물복지구운계란(1.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/29.3/155.2/4.6	차조밥 *청국장찌개(5.9.13.) *매콤사태찜(5.6.10.13.) *상추유자청무침(5.6.13.) 베이컨감자채볶음(6.10.) *배추김치(9.) *방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.7/30.4/123.2/4.1	계란볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.) 주꾸미짬뽕탕(5.6.9.12.13.17.18.) 표고야채한식교자(5.6.) 단무지무침 오리엔탈유린기(1.5.6.13.15.) *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/30.6/100.6/4.6	<b>영양잡곡밥</b> *조랭이떡국(1.) *도토리묵무침(5.6.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *삼치카레구이(2.5.6.13.16.18.) *배추김치(9.) *오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/37/92.8/3.1	구리밥 *오징어무국(9.13.17.) 쿡파오치킨파스타(1.4.5.6.13.15.18.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) 짜장볼고기(2.5.6.10.13.) *배추김치(9.) 초코퐁당마들렌(1.2.5.6.8.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.7/41/156/3.4
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b>	4/20 장애인의 날 <b>Thu</b>	4/21 지구의 날 채식 <b>Fri</b>
<b>영양잡곡밥</b> *감자수제비(1.5.6.18.) *돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) *가지볶음(5.6.) 코코넛연어치즈까스(1.2.5.6.13.) *배추김치(9.) 과채습관(떡볶)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/25.4/162.4/3.6	검정약쌀밥 돼지국밥(5.6.9.10.) *숙주미나리무침 *논꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 하트연근전(1.5.6.) *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/37.3/132.1/2.3	*친환경찰현미밥 *낙지연포탕(18.) *두부조림(5.6.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.4/30.7/190/4	<b>영양잡곡밥</b> *매콤어묵국(1.5.6.7.8.9.13.17.18.) 중화풍볶음우동(1.5.6.9.12.13.17.18.) *시금치무침 돈육볼고기(5.6.10.13.) *도시락김 *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/37.9/516.7/3.2	채식소보로덮밥(1.5.6.9.) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.13.18.) *브로콜리/초장(5.6.13.) 고감콘로케(1.5.6.12.) 깍두기(9.) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 617/19.9/158/3.4
4/24 <b>Mon</b>	4/25 법의 날 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b>	4/27 <b>Thu</b>	4/28 총무공탄신일 <b>Fri</b>
<b>영양잡곡밥</b> *순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18.) 문어비엔나볶음(2.5.6.10.12.) 열무된장무침(5.6.) *고등어데리야끼구이(5.6.7.12.13.18.) *배추김치(9.) 참깨바움쿠헨(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/38.1/207.8/4.5	울무밥 *닭곰탕(15.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *진미채조림(5.6.13.17.) *쫄면참나물전(1.5.6.) *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/41.9/70.7/3.2	*카레라이스(2.5.6.10.13.16.) *근대된장국(5.6.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13.) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13.) *배추김치(9.) 블루베리요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/25.2/208.2/7.6	<b>영양잡곡밥</b> *실파계란국(1.) *애기새송이버섯볶음(5.) *김치토마토스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16.) 하와이안치킨칩스틱(2.4.5.6.10.12.16.) *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/27.7/170.5/3.8	통일밥(6.) 소고기두부국(5.16.) *건파래볶음(13.) *고사리나물(5.) 레몬담은순살갈치(2.5.6.12.13.16.18.) 백김치(9.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/25.9/108/3.5

\* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.