

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 나타내 주어서, 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 **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 : 한국세시풍속사전

봄나물 이야기

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.






봄나물의 제왕이라고도 불리는 **두릅**! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.



마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 **돌나물**! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

재미나게 알아보는 식생활관 이용 수칙

식생활관은 모두가 함께 이용하는 공간인 만큼, 우리가 함께 지켜야 할 약속들이 있어요. 식생활관에서 지켜야 할 예절들을 함께 읽어봅시다.

1. 밥 먹기 전 **손**을 깨끗이 씻어요. 
2. **질서**를 지키며 배식을 받아요.
3. 사뿐사뿐 **걸어** 다녀요.
4. 음식은 먹을 수 있는 **적당한** 양만큼 받아요.
5. 음식을 받을 때는 '**감사합니다**' 인사해요.
6. 바르게 **앉아서** 밥을 먹어요.
7. 입 속에 음식이 있을 때는 **대화**하지 않아요. 
8. 음식을 **골고루** 먹어요.
9. 다 먹은 후 식판은 **스스로** 정리해요. 
10. **음식물 쓰레기**를 줄여 환경을 보호해요.

4월 영양교육 계획

- **배움목표:** 편식하지 않고 골고루 먹어요!
 - 4월 8일(월) 3세
 - 4월 9일(화) 4세
 - 4월 11일(목) 5세