



김제중앙 4월 영양소식

교무실 063-546-4851
행정실 063-546-4850
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

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 **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

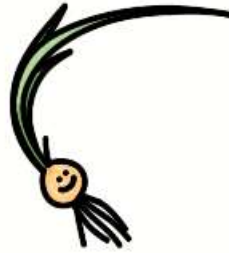
봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

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.



마지막 봄나물은 돌?! 아니 **돌나물**! 돌이나 산 기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

김제중앙초등학교

학교급식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀: 김제시 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
- * 명태:러시아산, 다량아: 원양산 * 수산물가공품:수입산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

4월 학교급식 식단 안내

| 4/1 Mon 생일밥상 | 4/2 Tue | 4/3 Wed 수다날 | 4/4 Thu | 4/5 Fri 식목일 |
|---|---|---|--|--|
| 영양잡곡밥 *새알심미역국(1.5.6.10.16.18) 토마토콜드파스타(1.5.6.10.12.13.16) 멘치카츠/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) *청경채무침 *배추김치(9) 벚꽃케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.2/25.3/150.4/3.1 | *친환경찰기장밥 *닭곰탕(15) *얼갈이된장무침(5.6) 고추참치볶음/무조미김(5.6.13) 간장버섯불고기(2.5.6.10.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.1/34.7/84.6/2.5 | *콩나물밥/양념장(5.6.13) 니모어묵국(1.5.6) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) *배추김치(9) *참외 아삭한 피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/26.6/89.2/1.8 | 영양잡곡밥 *돈육김치찌개(5.9.10) *취나물무침 *오리주물럭(5.6.13) *알타리김치(9) *크림수제비(2.5.6.10.13) 행운의 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/36.8/174.0/4.8 | 통밀밥(6) *시금치된장국(5.6) *오이부추무침(5.6.13) *낙지떡볶음(5.6.13) 베이컨스크램블에그(1.2.10) *배추김치(9) 초록한그루마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/31.6/135.6/4.1 |
| 4/8 Mon | 4/9 Tue | 4/10 Wed 국회의원 선거 | 4/11 Thu | 4/12 Fri |
| 영양잡곡밥 *건새우아욱국(5.6.9) 청포묵김무침(1.5.6) 청양풍불고기(5.6.10.13.18) *삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) *배추김치(9) 달콤포근보쌈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/33.9/205.6/2.8 | 차조밥 *청국장찌개(5.9.10) *매콤사태찜(5.6.10.13) *콩나물무침(5) 베이컨감자채볶음(5.10) *배추김치(9) *방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/33.6/101.5/3.2 |  | 영양잡곡밥 *조랭이떡국(1) *도토리묵무침(5.6) *달볶음탕(5.6.13.15) 너비아니육전(1.5.6.10.15.18) *배추김치(9) *오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.6/36.1/140.3/4.0 | 삼선짜장밥(2.5.6.9.13.17) *실파계란국(1) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) *동등심탕수육(1.5.6.10.12.13) *배추김치(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/32.4/168.1/3.4 |
| 4/15 Mon | 4/16 Tue | 4/17 Wed 수다날 | 4/18 Thu | 4/19 Fri |
| 영양잡곡밥 한우샤브국(16) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) *가지볶음(5.6) 청파래오징어가스(1.5.6.12.13.17.18) *배추김치(9) 과채수관(퍼플)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/24.9/123.4/4.0 | *친환경차수수밥 *새우살호박국(9.13.16) *들기름막국수(3.5.6.13) *숙주미나리무침 *눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) *배추김치(9) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/33.5/118.8/3.5 | *김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) *미소된장국(5.6) 오리탕탕이(13) *로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 봄바치킨(2.5.6.12.15) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.3/31.9/178.9/3.3 | 영양잡곡밥 *단호박죽(13) 감자옹심이국(1.17) *시금치무침 돈육불고기(5.6.10.13) *도시락김 *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/27.6/68.7/2.5 | 통밀밥(6) 순한마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) *계란찜(1.2.9) *브로콜리/초장(5.6.13) 달가슴살귀바로우 (1.5.6.10.13) 각두기(9) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.5/24.6/215.6/2.7 |
| 4/22 Mon 지구의날 | 4/23 Tue | 4/24 Wed 수다날 | 4/25 Thu | 4/26 Fri |
| 영양잡곡밥 *순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18) 표고야채한식교자(1.5.6.10.16.18) 열무된장무침(5.6) 콩단백스테이크/채소구이(1.2.5.6.12) *배추김치(9) 마시는샐러드그린(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/26.7/122.7/4.3 | 울무밥 한우무국(16) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *참나물무침 *쫄면참나물전(1.5.6) *배추김치(9) *방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.4/32.0/63.6/2.3 | *카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) *근대된장국(5.6) 애호박나물(5) 오리엔탈유린기(1.5.6.13.15) *배추김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/27.6/226.9/2.4 | 영양잡곡밥 *배추된장국(5.6) 연양식반달불고기 /샐러드(2.5.6.13.16) 숙갓두부무침(5) * 김 치 토 마 토 스 파 게 티(1.2.5.6.9.12.13.16) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/25.3/131.4/3.9 | 통밀밥(6) *낙지연포탕(18) *진미채조림(5.6.13.17) *건파래볶음(13) 가자미가스/감귤타르소스(1.5.6.13) *배추김치(9) *참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 412.0/21.5/67.4/1.8 |
| 4/29 Mon | 4/30 Tue | ◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 식생활관소식->게시판">http://kim-ja.es.kr/~중양소식->식생활관소식->게시판 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다. ◇ 본교는 저탄소 환경급식 실천 학교 로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다. ◇ 파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리향 반영 메뉴 입니다. | | |
| 검정약쌀밥 *맑은콩나물국(5) *실파김치무침 시금치프리카타타(1.2.5.6.12) 브찌경양식돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) 미니초코라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.0/21.5/223.7/3.7 | 영양잡곡밥 *참치김치찌개(5.9.16.18) *두부조림(5.6) 훈제오리/야채샐러드(5.6.13) *잔멸치볶음(4.13) 각두기(9) 조각키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/32.3/167.7/3.8 | | | |