



4월 영양소식지

교무실 063.546.4851

행정실 063.546.4850




<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

 사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
 배	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
 포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
 귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내릴 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다. 또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.



출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동 거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 음식을 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 음식물 쓰레기를 줄이고, 물을 절약하는 등 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

4월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단 게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>	<p>4/1 Tue 생일밥상</p> <p>영양잡곡밥 한우미역국(5.6.16) 쫄갓두부무침(5) *김치토마토스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16) 목살큐브스테이크(10) *배추김치(9) 감자콘샐러드(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.0/26.6/112.5/3.0</p>	<p>4/2 Wed</p> <p>영양잡곡밥 *순두부백탕(5) *건파래볶음(13) *진미채조림(1.5.6.13.17) 수제카레떡갈비/어린이요(5.6.10.15.16.18) *배추김치(9) *참외 *에너지/단백질/칼슘/철 625.0/25.0/88.6/2.8</p>	<p>4/3 Thu</p> <p>찰흑미밥 *맑은콩나물국(5) *실파김무침 시금치프리타타(1.2.5.6.12.12.13.16.18) *배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 570.3/17.0/116.5/3.4</p>	<p>4/4 Fri 저탄소밥상</p> <p>녹미찰쌀밥 *낙지연포탕 *잔멸치볶음(1.4.5.13) 콩단백중떡볶이(1.5.6.12.13) 코다리강정(4.5.6.13) 각두기(9) 밤새싹두부케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 818.2/47.8/236.6/3.6</p>
<p>4/7 Mon</p> <p>영양잡곡밥 *우렁된장찌개(5.6) *쫄면채소무침(5.6.13) *통삼겹오븐구이(10) *청경채무침 보쌈김치(9) 상추쌈(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 679.3/22.1/276.2/3.2</p>	<p>4/8 Tue</p> <p>영양잡곡밥 *돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.15.16) *취나물무침 *오리주물럭(5.6.13) 몽땅치즈미니핫도그(1.2.5.6.10.15.16.18) *닭봉감자데리야구이(5.6.12.13.15.18) *알타리김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 692.8/47.1/149.3/5.4</p>	<p>4/9 Wed</p> <p>*콩나물밥/양념장(5.6.13) *육개장(1.13.16) 청포묵김무침(1.5.6) 파닭순살치킨(2.5.6.12.13.15) *배추김치(9) 딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 621.1/29.5/148.0/2.9</p>	<p>4/10 Thu</p> <p>*친환경찰현미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) *열갈이된장무침(5.6) 참치마요/무조미김(1.5.13) 간장버섯불고기(2.5.6.10.13) *배추김치(9) 수제미니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/34.9/141.1/2.9</p>	<p>4/11 Fri</p> <p>귀리밥 *시금치된장국(5.6) 오이달래무침(5.6.13) *낙지떡볶음(5.6.13) 베이컨스크램블에그(1.2.10) *배추김치(9) 밀크크림샌드쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 571.2/30.2/118.4/3.6</p>
<p>4/14 Mon</p> <p>먹어서 세계 속으로<중국></p> <p>*짜장면(1.2.5.6.10.13) 순두부달걀국(1.5) 이슬만두(1.5.6.10.16.18) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 누룽지탕수육(1.5.6.10.12.13) *배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 669.7/31.5/169.8/7.5</p>	<p>4/15 Tue</p> <p>*친환경찰현미밥 *청국장찌개(5.9.10) *매콤사태찜(5.6.10.13) *콩나물무침(5) 카레맛감자햄볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) *배추김치(9) *방울토마토(12) *양념류(13) *에너지/단백질/칼슘/철 596.3/33.7/108.2/3.2</p>	<p>4/16 Wed</p> <p>영양잡곡밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13) 표고버섯들기름볶음 마파두부(5.6.10.12.13.18) *치킨가스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18) *알타리김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 750.3/40.8/121.3/3.5</p>	<p>4/17 Thu</p> <p>영양잡곡밥 사골떡국(1.16) *도토리묵/양념장(5.6) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) *쫄면참나물전(1.5.6) *배추김치(9) *오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 636.8/29.5/75.8/2.3</p>	<p>4/18 Fri</p> <p>율무밥 *부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 달걀장조림(1.5.6.13) *삼색나물(5) 순살조기구이(5) *배추김치(9) 우리밀마들렌(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 670.7/35.9/123.9/2.7</p>
<p>4/21 Mon</p> <p>영양잡곡밥 한우사브국(16) 매콤감자소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) *논꽃치즈떡갈비(2.5.6.13.15) *배추김치(9) 꼬깃잎송편(5) 갯잎무쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 707.3/29.5/101.1/2.4</p>	<p>4/22 Tue 저탄소밥상</p> <p>차조밥 *참치김치찌개(5.9.16.18) 매콤가지볶음(5.6) 온두부/김치볶음(5.6.9.13) 가자미가스/감귤타르소스(1.5.6.13) *배추김치(9) 지구야사랑해과채음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 563.9/27.8/112.1/2.4</p>	<p>4/23 Wed</p> <p>*김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 니모어묵국(1.5.6) *머위된장무침(5.6) *로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 치즈오븐돈가스(1.2.5.6.10) *배추김치(9) 임실스트링치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 745.0/32.1/253.4/2.9</p>	<p>4/24 Thu</p> <p>영양잡곡밥 소머리장터국(5.16) *시금치무침 돈육불고기(5.6.10.13) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) *배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 621.6/33.9/104.9/3.2</p>	<p>4/25 Fri</p> <p>찰홍미밥 닭개장(1.13.15) *계란찜(1.2.9) *브로콜리/초장(5.6.13) 블랙알리오돈강정(1.5.6.10) *배추김치(9) *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 686.9/29.8/104.5/9.1</p>
<p>4/28 Mon</p> <p>영양잡곡밥 소고기두부국(5.16) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 열무된장무침(5.6) 명태어육전(1.5.6) *배추김치(9) 난중일기쿠키(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 644.5/31.5/156.8/4.0</p>	<p>4/29 Tue</p> <p>*친환경찰보리밥 *닭곰탕(6.12.13.15) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *오이부추무침(5.6.13) *계란말이(1.5) *배추김치(9) *참외 *에너지/단백질/칼슘/철 679.7/38.4/81.1/3.2</p>	<p>4/30 Wed</p> <p>남도고막비빔밥(18) 전주식콩나물국(5.9.17) *참나물무침 도시락햇김 활짝핀떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) *배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 556.8/24.9/106.1/3.5</p>	<p>◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 중앙소식->식생활관소식->게시판">http://kim-ja.es.kr/->중앙소식->식생활관소식->게시판</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.</p> <p>◇ 파란색 메뉴: 급식 소리함 반영 메뉴</p> <p>◇ 본교는 저탄소 환경급식 실천 학교로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.</p>	