

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 영양 성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아보까요?



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

재미나게 알아보는

식생활관 이용 수칙

여러분의 각자 반에서도 친구들과 함께 생활하기 위해서는 지켜야 할 학급 규칙이 있지요? 우리 식생활관도 모두가 함께 이용하는 공간인 만큼, 우리가 함께 지켜야 할 약속들이 있어요. 다음 장의 활동지 속 퀴즈들을 풀면서 우리 학교 식생활관에서 지켜야 할 예절들을 함께 알아보시다.



4월 학교급식 식단 안내



- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://kim.je.es.kr/~알림방->급식소식->게시판>
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
<p>유기농쌀찰흑미밥 돼지뼈우거지탕(5.6.10.13) 두부구이양념조림(5.6.13) 청경채나물 간소새우(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 우리밀마들레(이음뱅크)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/24.7/298.0/3.1</p>	<p>유기농쌀기장밥 청국장찌개(5.9) 아몬드건파래자반 팽이버섯치즈오믈렛 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오리훈제야채샐러드(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 골드파인애플(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/28.3/253.8/5.8</p>	<p>단호박떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 표고버섯미역국(5.6) 양상추샐러드(키위드레싱) (1.2.5.6.12.13) 세발나물무침(5.6.13) 오븐모짜치즈치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 망고코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/30.2/371.3/3.1</p>	<p>유기농쌀차수수밥 어묵버섯매운탕(1.5.6.13) 오향장육(5.6.10.12.13.16.18) 숙주미나리무침 매콤감자소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 보로로요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/35.8/195.8/2.9</p>	<p>유기농쌀발아현미밥 애호박수제비국(1.5.6) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) 건표고돈육강정(1.4.5.6.10.12.13) 쌈배추겉절이(9.13) 나무야사랑해(바스크치즈)케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.9/34.4/193.7/3.</p>
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 수다날	4/11 Thu	4/12 Fri
<p>유기농쌀찰흑미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.16.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18) 매콤가지볶음(5.6.13.18) 청파래오징어까스/타르타르소스(1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/29.4/150.1/2.1</p>	<p>유기농쌀기장밥 바지락순두부들깨탕(5.18) 닭갈비&눈꽃치즈 (2.5.6.13.15.16.18) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 애호박볶음(9) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/32.9/262.4/5.4</p>	<p> 22대 국회의원 선거일</p>	<p>유기농쌀차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 도토리묵무침(5.6) 오리고기주물럭(5.6.13) 두릅오징어야채전(5.6.17) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.8/26.1/199.2/3.8</p>	<p>작은밥 볶음간짜장면(2.5.6.10.13) 계란무파국(1.5.6) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/37.8/202.9/3.3</p>
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
<p>유기농쌀찰흑미밥 김치콩나물국(떡)(5.9) 청양풍운살찜닭(5.6.13.15) 브로콜리새송이볶음(5) 우리팜해전&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/38.0/179.9/3.6</p>	<p>유기농쌀기장밥 숙갓어묵국(1.5.6) 골뱅이오징어초무침&소면(5.6.13.17) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 파채간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/37.5/213.9/2.8</p>	<p>통콩나물밥/고막달래 양념장(5.6.13.18) 시래기된장국(5.6) 편육(5.6.9.10) 에그동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 매실간장깍잎지(5.6) 보쌈김치(9) 과채습관(그린)음료(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.4/37.8/347.0/5.8</p>	<p>유기농쌀차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 연두부달걀찜(1.5.9) 오이부추겉절이(13) 가자미살매콤강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.15) 깍두기(9) 목장애망고요거트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/33.4/203.7/3.4</p>	<p>유기농쌀발아현미밥 김치토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13) 건새우아욱된장국(5.6.9) 새송이어묵볶음(1.5.6.13) 닭가슴살케이준샐러드 (1.2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/37.3/340.5/3.0</p>
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
<p>유기농쌀찰흑미밥 쫄면야채무침(5.6.13) 쫄면참치김치찌개(5.9) 청양풍운살찜닭(5.6.10.13.18) 지구식단 표고야채 찜만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 마시는샐러드(그린)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.8/32.0/206.3/4.2</p>	<p>유기농쌀기장밥 수삼영양달국(15) 들깨야채초무침(5.6.13) 행갈자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/19.0/232.3/8.3</p>	<p>김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 버섯감자들깨탕 무장아찌무침 부추맛살무침(1.5.6.8.13) 어니언치킨(1.2.5.6.15) 백김치(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/38.4/259.0/4.4</p>	<p>유기농쌀차수수밥 짬뽕순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 콩나물무침(5) 분모자로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭봉강제리야채구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 달콤포근분세(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.8/39.9/215.5/3.6</p>	<p>유기농쌀발아현미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 청포묵김가루무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/38.9/289.5/5.1</p>
4/29 Mon	4/30 Tue	<p>◇ 김제초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 김제시 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산, 쇠고기:국내산 (한우)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:세네갈및중국, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채, 방울오징어 :페루 및 칠레산)</p> <p>* 넙치(광어)가공품-국내산</p> <p>- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 참돔, 조피볼락 사용안함.</p>		
<p>유기농쌀찰흑미밥 콩파오치킨파스타 (1.5.6.9.13.15.18) 육개장(1.13.16) 시금치무침 야채계란말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 군고구마양갱(지역산가공품) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/30.1/196.1/3.8</p>	<p>유기농쌀기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 상추파채무침(5.6.13) 호로록국물떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 수제치킨커들릿&파인애플소스(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 우리밀우리꿀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.7/33.0/200.3/3.1</p>			

영양교육 활동지(유·초)

① 올바른 식생활 습관 알아보기

아래는 우리가 함께 지켜야 할 식생활 습관들이에요.
회색 글자를 따라 쓰면서 올바른 식사 예절 방법을 배워봅시다.

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 ‘**감사**합니다’ 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.



영양교육 활동지(중학년)

_____ 초등학교

_____ 반 이름: _____
































❶ 올바른 식생활 습관 알아보기

아래는 우리가 함께 지켜야 할 식생활 습관들이에요.

빈칸에 알맞은 낱말을 보기에서 찾아 써보세요.

<보기>

음식물 쓰레기, 적당한, 스스로, 질서, 손, 골고루, 걸어, 앉아서, 감사, 대화

1. 밥 먹기 전  을 깨끗이 씻어요.
2.   를 지키며 배식을 받아요. 
3. 사뿐사뿐   다녀요. 
4. 음식은 먹을 수 있는    양만큼 받아요.
5. 음식을 받을 때는 ‘  합니다.’ 인사해요.
6. 바르게    밥을 먹어요. 
7. 입 속에 음식이 있을 때는   하지 않아요.
8. 음식을    먹어요. 
9. 음식을 다 먹은 후 식판은    정리해요.
10.       를 줄여 환경을 보호해요.



영양교육

활동지(고학년)

_____ 초등학교

_____ 반 이름: _____

❶ 올바른 식생활 습관 알아보기

아래는 우리가 함께 지켜야 할 식생활 습관들이에요.

빈칸에 알맞은 낱말을 보기에서 찾아 써보세요.

<보기>

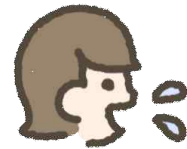
음식물 쓰레기, 적당한, 스스로, 질서, 손, 골고루, 걸어, 앉아서, 감사, 대화

1. 밥 먹기 전 을 깨끗이 씻어요.

2. 를 지키며 배식을 받아요.



3. 사뿐사뿐 다녀요.



4. 음식은 먹을 수 있는 양만큼 받아요.

5. 음식을 받을 때는 ‘ 합니다.’하고 인사해요.

6. 바르게 밥을 먹어요.



7. 입 속에 음식이 있을 때는 하지 않아요.

8. 음식을 먹어요.



9. 음식을 다 먹은 후 식판은 정리해요.

10. 를 줄여 환경을 보호해요.

