



## 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 찾아뵈었다고 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 그중에서 맛있는 국물 맛을 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.

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부

## 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말해요. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품의 알레르기를 의심해야 합니다.



## 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응 작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

| 4월 3일 월요일          |
|--------------------|
| 친환경차수수밥            |
| 불낙찌개(5.6.13.16.)   |
| 삼색묵무침(5.6.13.)     |
| 부추무침(5.6.)         |
| 오리불고기(간장)(5.6.13.) |
| 배추김치(9.)           |
| 옥수수에그타르트(1.2.5.6.) |

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



식품알레르기를 예방하는  
가장 좋은 방법은

**알레르기 유발물질이 포함된 식품을  
먹지 않는 것입니다.**



## 4월 학교급식 식단 안내



### ◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내 ◇

\* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 \* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산  
 \* 오징어/가공품:국내산/페루산, \* 아귀/가공품:국내산, 영업채: 베트남산 \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산  
 \* 다량어:원양산, 명태/가공품:러시아산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

| 4/3 <b>Mon</b>   | 4/4 <b>Tue</b>   | 4/5 <b>Wed</b> 수다날   | 4/6 <b>Thu</b>  | 4/7 <b>Fri</b>   |
|--|--|--|---|--|
| 친환경차수수밥<br>불낙찌개(5.6.13.16.)<br>삼색묵우침(5.6.13.)<br>부추우침(5.6.)<br>오리불고기(간장)(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>옥수수에그타르트(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>634.4/26/151.3/3.9                      | 친환경찰현미밥<br>유부우동국(1.5.6.7.13.18.)<br>매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>미역줄기볶음(5.)<br>순살가자미구이(5.6.)<br>배추김치(9.)<br>친환경말기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>572.8/29.8/133.9/2.9                                      | 치킨마요볶음밥<br>(1.5.6.13.15.)<br>얼갈이배추된장국(5.6.)<br>순대볶음(2.5.6.10.13.16.)<br>웨지감자(2.5.)<br>깍두기(9.13.)<br>나루를부탁해케이크<br>(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>662.2/22.2/217.3/5.2                            | 친환경찰기장밥<br>육개장(1.13.16.)<br>두부조림(5.6.13.)<br>돈육버섯간장불고기<br>(5.6.10.13.)<br>오절판(1.5.6.13.16.)<br>배추김치(9.)<br>달고나크림떡(2.5.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>578.6/32.9/147.5/4.2                         | 친환경잡곡밥(5.)<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.<br>12.13.15.16.)<br>숙주미나리무침<br>양송이오믈렛<br>(1.2.5.6.8.10.12.13.)<br>닭다리살스테이크/어린이용(<br>2.5.6.15.16.)<br>배추김치(9.)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>542.5/31.1/195.9/4.3 |
| 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>  |
| 친환경검정쌀밥<br>쇠고기우국(16.)<br>달걀돈육장조림<br>(1.5.6.10.13.)<br>실곤약매콤우침(5.6.13.)<br>세발나물우침(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>플라워파이(딸기잼)<br>(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>553/25.4/117.5/3.2     | 친환경찰보리밥<br>콩나물국(5.9.)<br>미트볼조림<br>(1.2.5.6.10.12.13.)<br>토마토카프레제샐러드<br>(1.2.5.6.12.)<br>오리주물럭(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>두유(망고맛)(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>640.9/25.8/207.7/3.8             | 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.)<br>크림스프(2.5.6.13.15.16.)<br>오징어브로콜리초화<br>(5.6.13.17.)<br>치즈돈가스&새우침<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.16.)<br>깍두기(9.13.)<br>갈릭파이(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>719.6/28.6/205.8/2.4 | 친환경녹미밥<br>순두부찌개(1.5.9.)<br>투움바크림우동<br>(2.5.6.9.10.13.16.)<br>시금치무침<br>순살닭갈비(5.6.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>참외<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>637.5/36.1/224.2/4.8                                       | 친환경귀리밥<br>해물짬뽕국(6.9.13.17.18.)<br>야채계란찜(1.2.)<br>숙음열무우침(5.6.)<br>돼지고기짜장볶음(5.6.10.<br>13.16.)<br>깍두기(9.13.)<br>우리밀초코슈(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>561.2/32.1/152.7/4.3                         |
| 4/17 <b>Mon</b>  | 4/18 <b>Tue</b>  | 4/19 <b>Wed</b> 수다날  | 4/20 <b>Thu</b>   | 4/21 <b>Fri</b> 육류없는날  |
| 친환경우리밀밥(6.)<br>한우떡국(1.16.)<br>비엔나알감자조림<br>(2.5.6.10.13.)<br>진미채조림(5.6.13.17.)<br>닭다리살훈제/머스터드(1.2.<br>.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>사과<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>630.3/31.1/117.4/3.7 | 친환경홍미쌀밥<br>꽃게해물탕(5.6.8.13.17.)<br>매운잡채(1.5.6.10.13.)<br>간장돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>청경채우침(5.6.)<br>귀리칼슘한도그<br>(1.2.5.6.10.15.)<br>배추김치(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>663.2/32.5/192.4/3.4            | 비빔밥/약고추장<br>(5.6.10.13.16.)<br>북어채미역국(5.6.)<br>우생채(9.13.)<br>순살카레개동닭(2.5.6.12.<br>13.15.16.18.)<br>연어구이/애플사워크림소<br>스(1.2.5.6.12.13.)<br>파인애플주스(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>640/38.7/144/4.3      | 친환경차조밥<br>아욱된장국(5.6.)<br>오향장육(5.6.10.13.)<br>친환경채소쌈/쌈장<br>(5.6.13.)<br>마파두부(5.6.10.13.18.)<br>배추김치(9.)<br>콘크러스트피자<br>(1.2.5.6.10.12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>626.2/40.1/305.4/5.5        | 친환경찰현미밥<br>감자수제비국(1.5.6.)<br>참치김치볶음(5.9.13.)<br>파래김자반볶음<br>우렁아묵볶음(1.5.6.13.18.)<br>통살새우까스/타르타르<br>(1.5.6.9.13.)<br>포도<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>678.5/24.7/238.5/5.3                                  |
| 4/24 <b>Mon</b>  | 4/25 <b>Tue</b>  | 4/26 <b>Wed</b> 수다날  | 4/27 <b>Thu</b>   | 4/28 <b>Fri</b>  |
| 파쇄서리태밥(5.)<br>한우샤브국(5.6.16.)<br>코다리콩나물찜(5.6.13.)<br>도토리묵상추무침(5.6.)<br>간장찜닭(5.6.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>비타민주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>574.6/33.6/136.2/3.5                       | 친환경잡곡밥(5.)<br>우리밀물만두국<br>(1.5.6.10.16.)<br>돼지고기바베큐소스조림<br>(5.6.10.12.13.18.)<br>우렁아몬드조림(5.6.13.)<br>온두부/김치볶음(5.9.13.)<br>열무김치(9.13.)<br>바나나(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>564.3/31.2/199.7/6.3 | 한우콩나물밥/양념장<br>(5.6.13.16.)<br>우리콩청국장찌개(5.9.)<br>떡볶이(1.5.6.13.)<br>닭봉오른구이(6.12.13.15.)<br>깍두기(9.13.)<br>만두튀김(5.6.10.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>679.1/34.2/152.3/3.4                                   | 친환경귀리밥<br>종합어묵국(1.5.6.)<br>낙지볶음(5.6.13.)<br>브로콜리땅콩소스무침<br>(1.4.5.13.)<br>플라워떡갈비<br>(5.6.10.15.16.18.)<br>배추김치(9.)<br>블루베리요거트(수제)<br>(2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>603.7/30.4/208.1/3.9 | 친환경찰기장밥<br>우리쌀국수(1.5.6.)<br>무장아찌<br>모듬야채겉절이(13.)<br>오리훈제김치볶음<br>(5.6.9.13.18.)<br>새우볼꼬치(1.6.9.)<br>백김치(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>714.3/30.6/177.2/4.8   |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣

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

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.