



## 4월 식단 및 위생 · 영양소식지

스스로 서고  
더불어 사는  
행복한 교육공동체

### 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.

**청명**은 ‘하늘이 점점 맑아진다’는 뜻을 가진 절기의 이름입니다.

보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기 위해서 밭을 가는데, 그날 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?

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 비타민C처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 봄나물에는 어떤 것들이 있는지 그림으로 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 자라는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.



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

소식지 출처: 참샘스쿨

### 학교급식 모니터링 운영 안내

#### 1. 목적

학교급식의 운영내용과 영양 및 위생관리 상황 등을 공개하고 참여하게 함으로써 학교급식 현황과 실태, 관리, 운영내용 등을 바르게 알 수 있도록 하여, 투명하고 신뢰받는 학교급식이 될 수 있도록 함

#### 2. 운영 시기

- 4월 중 모집하여 5월부터 활동

#### 3. 운영 방법

- 식재료 검수, 조리 과정, 배식 과정 중 선택하여 1회 참관  
- 운영 결과 개인별로 의견을 제출하고, 수렴된 의견을 검토하여 급식 운영에 반영 및 개선



## 4월 학교급식 식단 안내



| 4/1 <b>Mon</b>  | 4/2 <b>Tue</b>   | 4/3 <b>Wed</b> 수다날   | 4/4 <b>Thu</b>  | 4/5 <b>Fri</b>   |
|---|--|--|---|--|
| 친환경차조밥<br>순살아귀매운탕(5.13)<br>보쌈(5.6.10)<br>친환경채소쌈/쌈장(5.6.13)<br>순대볶음(2.5.6.10.13.16)<br>배추김치(9)<br>자두매실주스<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>666.5/31.3/148.0/4.7         | 친환경찰기장밥<br>들깨수제비국(5.6.9)<br>순살닭갈비(5.6.13.15)<br>한우오이간장볶음(5.6.16)<br>비름나물고추장무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>딸기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>594.1/35.4/193.2/3.8                                    | 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>크림스프(2.5.6.13.15.16)<br>수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>망고치즈케이크샐러드(1.2.5.6)<br>각두기(9)<br>치즈바게트(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>750.1/29.8/116.6/2.0   | 친환경녹미밥<br>북어채무국(1)<br>오리주물럭(5.6.13)<br>웨이감자(2.5)<br>브로콜리망고소스무침(1.4.5.13)<br>배추김치(9)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>621.1/21.6/166.8/2.9  | 친환경우리밀밥(6)<br>한우샤브국(5.6.16)<br>소시지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>순살임연수여구이(5.6)<br>숙음열무무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>초코나무롤케익(1.2.5.6.10.16)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>609.3/26.9/151.3/5.4 |
| 4/8 <b>Mon</b>  | 4/9 <b>Tue</b>   | 4/10 <b>Wed</b>  | 4/11 <b>Thu</b>   | 4/12 <b>Fri</b>  |
| 친환경홍미쌀밥<br>해물칼국수(6.9.13.17)<br>돼지고기볶음(5.6.10.13)<br>포테이토연어커피렛(1.5.16)<br>양배추찜/우렁쌈장(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>656.0/34.2/192.0/2.4   | 친환경찰보리밥<br>마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>간장짜닭(5.6.13.15)<br>온두부/김치볶음(5.9.13)<br>숙갓두부무침(5)<br>진달래설기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>702.6/36.1/159.2/4.5                                 | 22대 국회의원 선거  | 친환경율무밥<br>북어채미역국(5.6)<br>닭볶음탕(5.6.13.15)<br>궁중떡볶이(5.6.10.13.16)<br>청경채무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>꼬치어묵찜(1.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>584.2/25.5/101.8/2.3                       | 짜장밥(5.6.10.13.16)<br>해물짬뽕국(6.9.13.17.18)<br>수제탕수육(1.5.6.10.11.12)<br>오이부추무침(5.6)<br>각두기(9)<br>방울토마토(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>640.1/35.8/142.2/3.0                          |
| 4/15 <b>Mon</b>   | 4/16 <b>Tue</b>  | 4/17 <b>Wed</b> 수다날  | 4/18 <b>Thu</b>   | 4/19 <b>Fri</b>  |
| 친환경귀리밥<br>한우떡국(1.16)<br>마파두부(5.6.10.13.18)<br>레몬크림간쇼새우(1.5.6.9)<br>가지나물(5.6)<br>배추김치(9)<br>골드키위<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>619.5/25.4/180.7/3.9                 | 친환경찰현미밥<br>불낙찌개(5.6.13.16)<br>돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13)<br>양송이오믈렛(1.2.5.6.8.10.12.15.16)<br>미역줄기볶음(5)<br>배추김치(9)<br>초코머핀(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>646.7/37.9/247.8/5.4         | 오므라이스(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18)<br>얼갈이배추된장국(5.6)<br>팍팍치킨떡강정(1.2.5.6.12.13.15)<br>삼색묵무침(5.6.13)<br>각두기(9)<br>사과즙(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>673.2/23.8/226.1/3.1   | 친환경검정쌀밥<br>꼬물이만두국(1.5.6.10.16.18)<br>매운돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>사각어묵볶음(1.5.6.13)<br>토마토카프레제샐러드(1.2.5.6.12)<br>배추김치(9)<br>딸기맛슈(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>680.4/29.9/178.8/4.0 | 친환경잡곡밥(5)<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>간장오리불고기(5.6.13)<br>알감자버터구이(2.5.13)<br>건파래볶음(5.13)<br>배추김치(9)<br>참외<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>653.6/24.4/172.5/3.3                  |
| 4/22 <b>Mon</b> 육류없는날   | 4/23 <b>Tue</b>  | 4/24 <b>Wed</b> 수다날  | 4/25 <b>Thu</b>   | 4/26 <b>Fri</b>  |
| 친환경차수수밥<br>순두부계란국(1.5.6.9)<br>새우로제스파게티(1.2.5.6.9.12.13)<br>주꾸미낙지볶음(5.6.13)<br>시금치무침<br>배추김치(9)<br>블루베리요구르트(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>622.0/28.5/309.9/3.5   | 친환경녹미밥<br>돼지등뼈감자탕(10.13)<br>순살닭바베큐볶음(1.2.5.6.12.13.15)<br>과일샐러드(1.2.5.6.11.12)<br>부추무침(5.6)<br>식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>705.6/37.6/217.6/3.1 | 치킨마요볶음밥(1.5.6.13.15)<br>건새우야육국(5.6.9)<br>떡볶이(1.5.6.13)<br>숙주베이컨볶음(5.6.10.13.18)<br>각두기(9)<br>우리밀레드벨벳쿠키(1.2.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>650.4/21.5/227.4/2.3   | 친환경찰기장밥<br>참치김치찌개(5.9)<br>영양돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>채소계란찜(1.2)<br>세발나물무침(5.6.13)<br>백김치(9)<br>타코야끼(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>610.3/35.3/134.6/2.8               | 친환경차조밥<br>닭곰탕(15)<br>두부미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>코다리시래기조(5.6.13)<br>갯잎순볶음(5.6)<br>배추김치(9)<br>포도<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>669.1/43.0/254.6/3.4                           |
| 4/29 <b>Mon</b>   | 4/30 <b>Tue</b>  | ◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇<br>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산<br>* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)<br>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산<br>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산<br>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산<br>* 오징어/가공품:국내산/페루산<br>* 아귀/가공품:국내산<br>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산<br>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산<br>* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용 |   |  |
| 친환경찰보리밥<br>맑은콩나물국(5.9)<br>참나물무침<br>감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)<br>오리훈제김치볶음(5.6.9.13)<br>백김치(9)<br>까망베르치즈케익(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>618.3/25.6/175.5/3.8 | 친환경우리밀밥(6)<br>종합어묵국(1.5.6)<br>오징어연육불고기(5.6.10.13.17)<br>투움바크림우동(2.5.6.9.10.13.16)<br>애호박나리버섯볶음(5)<br>배추김치(9)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>666.7/31.8/228.4/2.3                    | ◇ 알레르기 정보<br>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   |   |  |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://school.ibedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식  
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.  
 ◇ 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.