



## ‘만우절’ 우리나라에만 있는 게 아니다!

‘April Fool’s Day(모두가 어리석은 바보가 되는 날)’을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.



만우절과 관련된 재미있는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 ‘만우절’하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

## 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 찾아뵈어 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.



자료 출처: 한국세시풍속사전

## 알레르기 질환 바로알기!

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



### 식품 알레르기 증상



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



### 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 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 관리방법입니다.

#### 알레르기 유발식품 표시

##### 4월 2일 화요일

- 차수수밥
- 한우미역국(16.)
- 숙주미나리나물무침
- 리얼직화그릴함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 배추김치(9)
- 진달래설기

- 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

# 4월 학교급식 식단 안내

4/1 	4/2  생일밥상	4/3  수다날	4/4 	4/5 
치즈김치볶음밥(2.9.10) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 닭다리살데리야끼조림 (5.6.13.15) 찰옥수수범벅(1.5) 깍두기(9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.2/26.5/154.9/2.1	차수수밥 한우미역국(16) 리얼직화그릴함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주미나리나물무침 배추김치(9) 진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.2/19.3/93.2/1.9	뿌리고비비고참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 크림스프(2.5.6.13.16) ㅋㅋ크돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양상추한라봉소스샐러드 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.4/16.6/142.6/2.5	홍국쌀밥 냉이된장국(5.6.9) 간장돈육불고기(5.6.10.13.18) 감자채볶음(5) 오이달래초무침 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/22.8/76.3/3.2	발아현미밥 몽골순두부짬뽕탕 (1.5.6.9.13.17.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 어묵잡채(1.5.6) 유채나물 배추김치(9) 우리나무썩썩케이크♥식목일♥ (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/21.6/297.6/3.8
4/8 	4/9 	4/10 	4/11 	4/12 
간부치밥(5.6.15) 콩나물국(5) 볶음김치&스크램블에그&김가루 (1.5.9) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 매실차(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/16.6/102.4/2.5	통밀밥(6) 돈육김치찌개(5.9.10) 크래미야채달걀말이(1.5.6.8) 누들어묵&누들떡볶이(1.5.6) 시금치나물 깍두기(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/26.9/128.6/2.6	22대 국회의원 선거	♥강원도음식체험의날♥ 찰옥수수밥 웅심이국(17) 춘천닭갈비(2.15) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 열무겉절이 배추김치(9) 포켓견과류&초코볼(2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/24.3/93.3/2.0	아미노라이스밥 어묵국(1.5.6.13) 목은지콩치조림(5.6.9.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 비름나물무침 과일요거트샐러드(2.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/25.6/294.9/6.0
4/15 	4/16 	4/17  수다날	4/18 	4/19 
찰보리밥 실파달걀국(1) 제육볶음(5.6.10.13.18) 상추(5.6.13) 온두부(5) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 스테비아방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.6/26.0/110.2/3.2	발아현미밥 쇠고기무국(16) 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 참나물꼬막무침(5.6.18) 배추김치(9) 요거트남(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/18.8/91.0/2.0	자장면(=짜장면)(5.6.10.13.16) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 구워먹는쫄면찰쌀탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) 마라왕교자(1.2.5.6.10.16.18) 단무지 오미자차(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/30.8/488.5/8.7	클로렐라밥 뼈없는감자탕(10.13.16) 뿌링클치킨(1.2.5.6.13.15) 건파래볶음 새송이버섯굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/30.7/141.2/7.5	차수수밥 두부팽이버섯된장국(5.6) 돼지사태버섯찜(5.6.10.13.18) 로제떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 숙주무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/28.2/167.1/2.0
4/22 	4/23 	4/24  수다날	4/25 	4/26 
전주비빔밥(5.6.16) 콩나물오징어맑은국(5.17) 두부떡강정(1.5.6.12.13) 달걀후라이(1) 취나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.5/22.0/85.0/2.3	기장밥 바지락살미역국(18) 안동찜닭(1.2.5.6.13.15.18) 불어묵조림(1.5.6) 브로콜리숙회(5.6) 배추김치(9) 츄러스과자(초코)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/24.2/114.8/2.1	작은밥 유부우동(1.2.5.6.7.9.18) 왕새우튀김(1.5.6.9) 양상추오렌지소스샐러드 (1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/17.0/179.0/1.7	검정쌀밥 시금치된장국(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 감자채볶음(5) 세발나물무침(5.6) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/19.6/104.8/3.1	닭죽(15) 어니언크림소금빵하고그 (1.2.5.6.10.13.15.16) 비빔쫄면(1.5.6) 간장무채장아찌 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/25.3/108.0/2.8
4/29 	4/30 	◇ 무주중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부:공: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, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!		
발아현미밥 순두부찌개(1.5.6.10) 돈육보쌈/상추(5.6.10.13) 무말랭이무침 배추김치(9) 딸기라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/30.3/195.3/2.5	녹미밥 참치김치찌개(5.9) 소이허니순살치킨(1.2.5.6.15) 치즈달걀말이(1.2) 미역줄기게맛살볶음(1.5.6.8) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/27.2/148.1/2.5	◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯		
◇ 영양표시 및 원산지 정보 안내 https://schooljbedu.kr/mujuja → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 안내된 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.				