



# 4월 영양소식지

신나는 교실  
즐거움 학교  
행복한 우리

## 우리 절기 이야기 : 청명과 곡우

‘3월... 4월... 5월...’ 여러분은 1년을 어떻게 구분하고 있나요? 옛날부터 우리나라 조상

님들은 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,

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 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자

랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 <b>냉이</b> ! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	특 쏘는 매운 맛과 향이 있는 <b>달래</b> 는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.
	우리나라 단군이야기에 나오는 <b>쑥</b> ! 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.
	봄나물의 제왕이라고도 불리는 <b>두릅</b> ! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.
	마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 <b>돌나물</b> ! 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 알아봅시다.



## 4월 학교급식 식단 안내



4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b>	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 보쌈(중)(5.6.10) 계란찜(1) 상추,깻잎/쌈장(안) 배추겉절이(중)(9.13) 유산균음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/32.6/160.9/3.8	혼합잡곡밥1(5) 소고기무국(중)(16) 열무나물무침1(5.6) 치즈달걀밥(중)(2.5.6.13.15) 해물파전(중)(1.5.6.9.17) 배추김치(중식)(9) 청포도1 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/31.7/207.0/3.	혼합잡곡밥1(5) 잔치국수(중)(1.5.6.9.13) 열갈이된장무침(중)(5.6) 오징어볶음7(5.6.13.17) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16) 각두기(중)(9) 딸기잼파이4(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/32.7/264.4/7.0	혼합잡곡밥1(5) 순두부계란국1(1.5.6) 파채콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 근대나물무침(중) 감자고로케(안)(1.5.6.12) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.6/32.6/140.0/2.8 <sup>ㄱ</sup>	혼합잡곡밥1(5) 닭미역국7(5.6.15) 시금치나물(중) 햄김자채볶음(중)(1.2.5.6.10.15.16) 수제떡갈비7(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(중식)(9) 딸바라떡(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.5/33.4/192.6/2.9
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>
혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오리흔제구이(중) 브로콜리당콩소스무침(1.4.5.13) 깍두기(중)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/29.0/202.7/3.	혼합잡곡밥1(5) 순대국-고기(2.5.6.9.10.13.16) 부추겉절이(중)(5.6) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15) 미니버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 청포도에이드(수제)1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.6/29.3/101.5/3.0	 제22대 국회의원선거 투표일 : 2024. 4. 10(수)	혼합잡곡밥1(5) 돈등뼈김자탕(5.10.13) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 두부스타*강정소스(1.2.5.6.12.13) 썩갠나물1 배추김치(중식)(9) 오리치(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.5/39.5/185.8/3.4	
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b>	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 어묵국(중)(1.5.6) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 양상추샐러드-키위소스(1.2.5.6.13) 간소새우(중)(1.5.6.9.12.13) 배추김치(중식)(9) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/25.4/117.7/2.0	혼합잡곡밥1(5) 한우살랑탕*소면사리(중)(1.5.6.13.16) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 고등어교추장구이7(5.6.7.13) 각두기(중)(9) 스위트로파파(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/31.8/83.5/3.7	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 단호박달볶음탕(5.6.13.15) 참나물무침(중) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(중식)(9) 토마토&꿀 1(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/29.2/121.6/3.0	혼합잡곡밥1(5) 떡국(쇠고기)7(1.16) 쫄면야채무침1(5.6.13) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 워터젤리포도(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.2/34.2/132.6/*2.5	<b>*과학체험의 날*</b>
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b>	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 김치수제비국7(5.6.9) 가지미역대구이(2.5.6.12.13.16.18) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 깍두기(중)(9) 초코쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.0/36.1/165.0/3.2	혼합잡곡밥1(5) 아욱된장국(중)(5.6.9) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙주나물무침 두부담은찰도그롤&케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.1/32.2/211.9/2.5	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.13) 배추김치(중식)(9) 뽕로요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/20.5/201.1/3.4	혼합잡곡밥1(5) 맑은북어국(중)(5) 상추사과치커리겉절이(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 더블치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 비빔떡(안) 자몽에이드(수제)1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/26.3/154.5/3.7	혼합잡곡밥1(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 참나물무침(중) 대패오리불고기(안)(5.6.13) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18) 깍두기(중)(9) 한라봉1 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/26.8/107.0/2.9
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>	◇ 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, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑬을 포함합니다. ◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		
한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 부추오이무침(중)(5.6) 홍합무국(18) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 구이김(간장)1(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/33.1/129.6/5.1	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육매추리알장조림1(1.5.6.10.13) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18) 크란치스파이스생선까스(1.5.6) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/40.5/270.6/4.3			

◇ **낭산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!**

\* **쌀:** 친환경쌀 \* **두부:** 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* **배추김치(김치, 고춧가루):** 국내산(찌개용,반찬용)

\* **돼지고기, 닭고기, 오리고기:** 국내산 \* **쇠고기:**국내산 한우 \* **축산물가공품:**국내산(베이컨:국내산)

\* **고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀:** 국내산 \***꽃게, 낙지, 새우:** 중국산 \***갈치:** 세네갈산, \***주꾸미:** 베트남산, \***명태:** 러시아산

\* **수산물 가공품:** 수입산(오징어채: 페루산) \***다량어가공품:** 원양산