



4월 영양소식지

신나는 교실
즐거운 학교
행복한 우리

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요. 또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

| | |
|--|---|
|  사과 | 사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요. |
|  배 | 배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에도 좋은 과일이에요. |
|  포도 | 포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요. |
|  귤 | 겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요. |

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내

리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.

또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠



4월 학교급식 식단 안내



◇ 남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 *꽃게 : 중국산 *낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 *갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코
- *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산 *미꾸라지 : 국내산
- *양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용안함

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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.갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

| | 4/1 Tue | 4/2 Wed | 4/3 Thu | 4/4 Fri |
|--|--|--|--|--|
| | 혼합잡곡밥(5) 바삭순두부짜개(5.6.18) 맛살이채계란찜(1.5.6.8) 목살_삼겹살구이(10) 상추, 깻잎/쌈장(안) 배추김치(수제)(13) 초코썬빵(안)(1.2.5.6.14) | 김치볶음밥(중)(5.6.9.10) 샐러드파스타(중)(1.5.6.12.13) 계란후라이(1) 맑은콩나물국(안)(5) 치즈합박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 깍두기(중)(9) 양파요구르트(안)(2) | 혼합잡곡밥(5) 소고기무국(중)(16) 자반고등어구이(중)(5.6.7) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 단호박블루베리필링샐러드(1.2.5.13) 배추김치(수제)(13) 오렌지(중) | 혼합잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13) 미트볼떡조림(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 무말랭이무침(중)(5.6) 대패오리불고기(안)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 쿼프스(안) |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/33.8/186.4/4.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/23.3/239.9/2.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/29.6/120.2/2.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철 760.9/30.0/152.8/3.3 |
| 4/7 Mon | 4/8 Tue | 4/9 Wed | 4/10 Thu | 4/11 Fri |
| 혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침(중) 삼치구이(중) 배추김치(중식)(9) 청포도 | 혼합잡곡밥(5) 동태매운탕(중)(5.13) 허브치킨플레토타*소스(1.2.5.6.10.13.15.16) 호박부추전(중)(6) 치즈스틱(중)(1.2.5.6) 깍두기(중)(9) | 목살필라프 3(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 얼큰우동국(1.5.6.7.13.18) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 두부구이*양념장(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) 리치코코(안)(2) | 혼합잡곡밥(5) 닭개장(15) 새송이떡갈비조림&깻잎채(5.6.10.13.15.16.18) 떡고구마맛탕(5.6.13) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9) 뽀로로요구르트(중)(2) | 혼합잡곡밥(5) 떡국(쇠고기)7(1.16) 세발나물무침(중)(5.6.13) 포테이토생선까스&타르소스(1.2.5.6.13) 순살닭자볶음(안)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/42.9/117.5/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/27.0/297.2/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 703.7/27.6/251.3/2.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 751.5/26.6/212.6/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 700.2/36.7/148.3/3.2 |
| 4/14 Mon | 4/15 Tue | 4/16 Wed | 4/17 Thu | 4/18 Fri |
| 작은밥 짜장면(중)(2.5.6.10.13.16) 찜만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 공심채볶음(5.6.13.18) 수제탕수육&소스(안)(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9) 사과(중) | 혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치짜개(중)(5.9.10) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 전갱이구이(중)(5.6) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 열무김치(중)(9) | 토마토찜빵파스타(1.5.6.9.12.13.17.18) 양송이스프(중)(2.5.6.13.16) 양상추샐러드(1.2.5.6) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(중)(9)/배(중) 수제오이피클(안)(13) | 혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 광차김치조림(중)(5.6.9.13) 청경채사과겉절이(5.6.13) 닭황/닭봉구이(1.5.6.13.15) 열무김치(중)(9) 짜요짜요(2) | *현장체험학습* |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/28.3/124.9/4.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철 705.0/49.6/152.0/3.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 691.9/19.7/176.0/3.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 686.8/40.9/238.6/3.2 | |
| 4/21 Mon | 4/22 Tue | 4/23 Wed | 4/24 Thu | 4/25 Fri |
| 혼합잡곡밥(5) 물만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18) 버섯불고기(중)(5.6.10.13) 열무나물무침(5.6) 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18) 배추김치(중식)(9) | 혼합잡곡밥(5) 한우설렁탕*소면(1.5.6.13.16) 오징어이채무침(중)(5.6.13.17) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 깍두기(중)(9) 오렌지(중) | 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 차커리오이무침(5.6) 참치김치짜개(중)(5.9) 매콤순살양념치킨(중)(1.2.5.6.12.13.15) 열무김치(중)(9) 피크닉(안) | 혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(중)(5.6.8.13) 숙주나리무침(중) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ㅋㅋㅋ돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 총각김치(중)(9) 참외(중) | 혼합잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 김부각(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/40.8/163.0/6.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/41.7/127.6/3.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 609.0/27.1/155.5/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 756.2/28.3/332.5/3.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 701.0/31.5/171.3/7.9 |

| 4/28 Mon | 4/29 Tue | 4/30 Wed | |
|--|---|--|--|
| 혼합잡곡밥1(5) 부대찌개&라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 가지미카레구이 (중)(2.5.6.12.13.16.18) 아몬드멸치볶음(중)(5.6.13) 닭갈비&쌈무(안)(5.6.13.15) 깍두기(중)(9) | 혼합잡곡밥1(5) 순두부백탕(중)(5.9.18) 보쌈(중)(5.6.10) 비엔나메추리알데리아끼조림 1(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이상추(쌈장)(5.6) 쫄면야채무침1(5.6.13) 배추겉절이(중)(9.13) | 후리가케볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 오징어무국(중)(9.13.17) 꽃맛살브로콜리볶음(1.5.6.8.18) 어묵피망볶음(중)(1.5.6.13) 소떡소떡(수 제)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 사과주스(안)(13) | |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/37.7/261.2/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 774.2/41.4/193.2/6.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 697.6/29.9/383.0/3.2 | |