

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 ‘식목일’입니다. 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해 주기도 해요.

또한, 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 과일나무에서 자라납니다. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아볼까요?

	사과나무 는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 얻을 수 있어요! 사과는 비타민C가 풍부해서 건강에 좋아요.
	배나무 는 봄에 꽃을 피우고 여름에 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있습니다. 배는 수분함량이 높아 갈증을 해소하고 소화에 좋은 과일 중 하나입니다!
	포도 는 비타민C와 항산화물질이 많아 몸에 좋은 영향을 줘요! 포도나무도 여름에 자라고 가을에 수확해서 맛볼 수 있어요!
	겨울철 간식으로 자주 먹는 귤 은 비타민C가 풍부하여 면역력을 높이는 데 도움을 줘서 감기 예방에 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 절기 중 하나예요! 이름은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 “곡식에 좋은 비가 내리는 때”라는 의미를 가지고 있습니다.

“곡우 비가 내리면 풍년이 든다”라는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.

4월 22일은 ‘지구의 날’

지구의 날은 매년 4월 22일에 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해 자연보호자들이 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 제정한 지구환경보호의 날로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다.

지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아보아요!



첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

지역에서 자란 로컬푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요. 또한, 과일과 채소는 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식 중 하나예요!

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 지구를 지키는데 좋은 방법 중 하나예요!

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

출처: 그림으로 만나는 사계절 24, 경기온나농콘텐츠

❖ 알레르기 정보

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

※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 급식 시, 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 원산지 정보

쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산, 콩/가공품:국내산/국내산, 미꾸라지/가공품:국내산/국내산, 낙지/가공품:베트남산/해당없음, 명태/가공품:러시아산/해당없음, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/국내산, 꽃게/가공품:중국산/해당없음, 참조기/가공품:중국산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미/가공품:베트남산/해당없음, 전복/가공품:국내산/국내산
(미사용 식재료: 양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세)



4월 학교급식 식단 안내



	4/1 Tue 만우절 귀리밥 곤약어묵국(1.5.6.13) 매콤찜닭(5.6.13.15) 유채나물된장무침(5.6) 만두야끼(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 뽕이랑[만우절](2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 772.6/31.6/229.6/4.2	4/2 Wed 수다날 새싹비빔밥&약고추장(돼지)(3.5.6.10.13) 벗꽃도넛(1.2.5.6) 해물순두부찌개(5.6.9.17.18) 치즈꽃떡갈비(5.6.10.15.16.18) 무생채(13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 783.5/24.7/216.0/4.5	4/3 Thu 생일축하 기장밥 북어미역국(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 버섯잡채(5.6.13) 총각김치(9) 생일케이크(1.2.5.6.10.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 726.0/26.1/126.3/3.0	4/4 Fri 혼합잡곡밥(5) 미소된장국(5.6) 양파오이무침(5.6.13) 양념돼지불고기[로컬](10) 간소새우&칠리S(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 토마토&꿀(12) *에너지/단백질/칼슘/철 775.4/36.2/244.8/3.4
	4/7 Mon 수수밥 고르곤졸라피자(6.12.13) 두부묵국(5) 곤드레나물무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 753.6/40.7/268.9/3.2	4/8 Tue 보리밥 골뱅이쫄면(5.6.13) 매콤오리들깨탕(5.6) 새송이버섯볶음(5.6) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 배추스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 777.0/30.5/187.4/3.4	4/9 Wed 수다날 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은콩나물국(5) 청포묵김가루무침(5.6) 달걀후라이(1.5) 수제치킨스테이크&소스(1.5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 짜먹는포도요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/34.0/174.2/3.4	4/10 Thu 완두콩밥 동태매운탕(5) 수육&상추&쌈장(5.6.10.13) 취나물무침 매콤사각어묵볶음(1.5.6.13) 보쌈김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 682.9/35.4/279.6/3.5
4/14 Mon 작은밥[자율] 고기짜장면(5.6.10.13.16) 달걀국(1) 단무지 수제탕수육&후르츠소스(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 722.8/38.8/200.8/2.8	4/15 Tue 차조밥 콩나물김치국(5.9) 매콤감자삼치조림(5.6.13) 오리훈제&무쌈&머스타드(1.5.6.13) 배추김치(9) 부추무침(13) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 782.3/27.1/79.1/1.4	4/16 Wed 수다날 햄달걀치즈밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16) 매콤사골우거죽(5.6.13.16) 무채장아찌무침 대구생선까스&타르타르(1.5.6.13) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 705.2/30.1/287.7/4.5	4/17 Thu 클로렐라밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장달걀&봉조림(5.6.13.15) 맛살숙주냉채무침(13) 총각김치(9) 사과주스[로컬](13) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 782.0/32.3/198.4/3.1	4/18 Fri 옥수수밥 매콤소고기묵국[경상도st](5.6.13.16) 새우미나리무침(5.6.9.13) 달걀말이(1.5.13) 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 772.4/32.7/217.6/4.4
4/21 Mon 통밀밥(6) 북어두부묵국(5) 머위된장무침(5.6) 한우누들떡볶이[청년st](1.5.6.12.13.16) 몽땅치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 청양고추떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 817.1/35.1/263.3/3.9	4/22 Tue 자구의날(자녀) 현미밥 들깨감자용심이국(17) 매콤콩나물무침(5) 비엔나순대볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 두부탕수육&레몬S(1.5.6.12.13.18) 총각김치(9) 딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 773.6/20.4/277.3/3.1	4/23 Wed 수다날 차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) 유부된장국(5.6) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 청파래오징어까스&머스타드(1.5.6.13.17.18) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 809.5/32.2/247.5/4.1	4/24 Thu 혼합잡곡밥(5) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 돈등뼈감자탕(5.6.10) 연두부&양념장(5.6.13) 견과류멸치볶음(4.9.13.14.19) 간장오리훈제볶음(굴S)(5.6.13.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 795.2/33.2/232.3/3.9	4/25 Fri 흑미밥 참치김치찌개(5.9) 청경채무침 수제순살치킨(2.5.6.13.15) 가자미구이&양념장(5.6.13) 열무김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 744.8/38.1/218.9/2.9
4/28 Mon 작은밥[자율] 후리카케(1.2.5.6.9.13.16.18) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 양념장각구이(5.6.12.13.15) 무피클 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 784.8/23.5/250.3/3.7	4/29 Tue 조각서리태밥(5) 오징어묵국(5.6.17) 상추겉절이(5.6.13) 맛살감자채볶음(13) 돈가스&하이스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 702.6/26.8/200.7/3.8	4/30 Wed 수다날 옛날도시락 [쌀밥, 햄전, 볶음김치, 달걀후라이, 김가루](1.2.4.5.6.9.10.13.14.15.16.19) 망고와플(1.2.5.6.13) 수제비만둣국(1.5.6.10.16.18) 총각김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 821.7/28.0/294.7/3.6		