



2023-40호  
http://www.nwys.es.kr

## 4월 영양 소식

맛있는 학교급식, 건강한 학교생활

신나는 교실  
즐거운 학교  
행복한 우리

발송일: 2023. 3. 30. (목)

### 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 찾아뵈었다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

### 4월 1일은 '수산인의 날'

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 '어민의 날'로 제정되었다가 '바다의 날', '어업인의 날'을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.



멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

### 4월 25일 '법의 날'과 학교급식법

법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요. **좀 더 자세히는 활동지에서 알아보기!**

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부

### '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 재밌는 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

### 책으로 세계 여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 셰르반데스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양 선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있답니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 「세계음식여행」 박찬일 지음/토토북 「세계음식백과사전」 알렉산드라 마스트란젤로 글/그린북

소식지 출처: 참샘스쿨



## 4월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농 보리차

4/3 <b>Mon</b>	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b> 식목일&수다날	4/6 <b>Thu</b> 육류 없는 날	4/7 <b>Fri</b> 생일밥상
찰기장밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 매실삼겹살구이(5.6.10.13.) 오리고추장무침(5.6.13.) 볶음김치(5.9.13.) 양념감자튀김(5.6.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 767.9/22.5/186.9/3	찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.) 간장찜닭(5.6.13.15.18.) 참나물무침 깍두기(9.) 수제블루베리요거트&시리얼 (2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 466.27.2/191.4/8	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 근대들깨국(5.6.) 등갈비떡바베규조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 청경채무침 배추김치(9.) 초코타르트(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 646.8/28.5/172.6/3.4	차조밥 종합어묵국(1.5.6.) 연어스테이크&소스 (1.2.5.6.12.13.) 숙음열무된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 미니새우핫도그      딸기 (1.2.5.6.9.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 623.4/23.1/218.3/4.3	통밀쌀밥(6.) 게살미역국(8.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 잡채(1.5.6.10.13.) 곡물바(인절미맛)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.1/25.3/151/4.6
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 수다날	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b>
찰흥미밥 한우육개장(1.5.6.13.16.) 오리훈제&마늘편(5.) 레몬우삼 시금치맛살무침(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 딸기아몬드(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 457.2/21.7/158.8/3.5	흑미기장밥 부추달걀국(1.5.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 새송이버섯볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 로즈마리소시지(5.6.10.) 조미김 *에너지/단백질/칼슘/철 526.5/28.8/120.7/3.8	오므라이스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미소된장국(5.6.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 미역브로콜리초무침(13.) 배추김치(9.) 사과키워채소주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/27.8/157/4.3	발아현미밥 복어묵국(5.) 김치돈육불고기(5.6.9.10.13.) 오이&아삭이고추된장무침 (5.6.) 깍두기(9.) 아이스망고 *에너지/단백질/칼슘/철 438.8/21.7/121.3/2.1	찰보리밥 찜빵국(1.5.6.9.13.17.18.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 명엽채조림(5.6.13.) 배추김치(9.) 짜장돈육짜장면볶음(5.6.10.) *에너지/단백질/칼슘/철 630.4/40.9/158.1/3.5
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 수다날	4/20 <b>Thu</b> 육류 없는 날	4/21 <b>Fri</b>
찰현미밥 낙지수제비국(5.6.9.) 수제치킨커틀릿&머스타드소 스(1.2.5.6.13.15.) 감자채썬볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 양송이한우베이컨로제스파게 티(1.2.5.6.10.12.13.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 705.6/37.8/317.7/3.7	귀리밥 동태매운탕(5.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.12.13.) 청포묵김가루무침(5.6.) 배추김치(9.) 회오리감자(2.5.6.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 521.3/29.3/174.8/3.1	한우불고기새우달걀덮밥 (1.5.6.9.13.16.18.) 콩나물김치국(5.9.) 닭봉고추장조림(5.6.13.15.) 매실장아찌무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 파인애플주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.2/31.7/162.4/4.1	찰보리밥 팽이두부된장국(5.6.) 삼치허브소금구이(5.6.) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 국물떡볶이(1.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.23/154.4/5.4	찰녹미밥 마라탕(순한 맛)(1.2.4.5.6.10.16.) 돈육묵살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 취나물무침 참치김치볶음(5.6.9.13.) 토마토베리(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 669.7/37.4/283.5/7.2
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
찰보리밥 우동국(1.5.6.9.13.) 닭고기바베규소스볶음 (1.2.5.6.12.13.15.) 숙주겨자무침(13.) 배추김치(9.) 크레페와플&생크림&딸기잼 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 637.3/27.1/213.8/3.2	차수수밥 감자물만두국(1.5.6.10.16.18.) 동파육(중국식수육)&청경채 (5.6.10.13.18.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 볶음김치(5.9.13.) 야채크로켓(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 694.1/29.9/154.2/4.9	참치김치치즈볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.) 시금치된장국(5.6.) 허니버터치킨(1.2.5.6.13.15.) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 동가롱(1.2.5.6.)      사과 *에너지/단백질/칼슘/철 666.8/30.5/236.3/4.3	통밀쌀밥(6.) 부대찌개&라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 가자미구이(5.6.) 썬갠두부나물(5.) 깍두기(9.) 애플망고푸딩(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 559.4/28.3/195.5/2.7	찰기장밥 한우묵국(5.6.16.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.) 떠먹는요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 561.8/25.4/294.6/3.3
<div> <div>                         ◇ 남원웅성초 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내 ◇                          *쌀: 국내산 친환경 쌀      *콩: 국내산, 두부콩: 국내산                          *배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)                          *축산물가공품: 국내산      *수산물가공품: 국내산                          *돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산      *명태/가공품: 러시아산                          *쇠고기: 국내산 한우      *낙지, 주꾸미: 베트남산                          *갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게: 국내산                          *다랑어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산                          *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용                     </div> <div>                         ◇ 알레르기 정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭후도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.                     </div> <div>                         ◇ 위 식단은 학교 사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.                          ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내:  <a href="http://www.nwys.es.kr/">http://www.nwys.es.kr/</a> -&gt; <b>식생활관</b> -&gt; <b>게시판</b>                          ◇ 매주 수요일은 음식물 쓰레기 감소를 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날, 빈 그릇 운동 참여일)로 지정 운영합니다.                          ◇ 목요일(한 달에 2번)은 학생들의 건강을 위해 저탄소 밥상(육류 없는 날)을 지정 운영합니다.                          ◇ 학교급식 모니터 활동에 참여하실 분은 626-0413 영양상담실로 연락해주시면 감사드리겠습니다.                     </div> </div>				

- ◇ 우리 학교에서는 자율배식대에 밥, 국, 반찬을 준비하여 음식물 쓰레기 줄이기에 노력하고 있습니다. (코로나19로 자율배식대 중단)
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 영양적으로 균형 있고, 맛 있고 위생적인 음식으로 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고자 합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 식생활관 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

# [영양교육 활동지] - 감사한 마음을 전해요!

남원용성초등학교

학년 반

4월 '법의 날'과 관련하여 「학교급식법」에 대해 조금 더 자세히 알아보아요.

학교급식은 「학교급식법」에 따라 좋은 식재료를 사용하고, 학생들의 균형 잡힌 성장을 위해서 만들어집니다. 또한 깨끗하고 안전한 급식이 되도록 다양한 노력을 합니다. 여러분은 조리 선생님들의 앞치마와 고무장갑을 자세히 본 적이 있나요? 학교급식에서 사용되는 앞치마와 고무장갑은 사용에 따라서 이렇게 다르답니다. (색깔은 학교마다 다를 수 있어요!) 또 여러분들에게 음식을 나누어줄 때 역시 다르죠.

< 앞치마, 고무장갑 색 예시 >

		
식재료를 다듬을 때	요리를 다 완료했거나 불을 쓰지 않는 요리를 만질 때	청소할 때

아래의 활동지를 통해 여러분이 학교에서 만나는 조리 선생님들을 관찰하고 색칠해보세요. 그리고 다음 점심시간에 만나면 안전하고 건강한 점심 급식을 만들어주셔서 감사하다는 인사를 해보는 것은 어떨까요?

