







식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨쉬는 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, 소화에 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 절기랍니다. 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 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.



또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 시기 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



식수: 작두콩차

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 3/31 Mon 통밀쌀밥(6) 동태매운탕(5.13) 훈제오리단호박찜&소스 (1.5.6.13) 오징어꼬시래기초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 수제후랑크페스츰리 (1.2.5.6.10.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/31.5/327.0/4.0 | 4/1 Tue 찰현미밥 닭개장(1.13.15) 한식잡채(5.6.10.13) 순살갈치오븐구이(5.6) 배추김치(9) 꿀떡 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 666.9/29.8/243.2/4.4 | 4/2 Wed 수다날 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 쌀국수육수(5.6.15.16.18) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8) 크림소스라비올리 (2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 목찌빵(슈크림)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 671.6/19.8/223.1/3.7 | 4/3 Thu 육류 없는 날 혼합곡밥(5) 봄꽃떡국(1.5.6.16) 오이도라지무침(5.6.13) 해물동그랑땡&케첩 (1.2.5.6.9.12.17) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 556.4/20.5/134.9/2.3 | 4/4 Fri 찰기장밥 한우묵국(5.6.16) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 볶음김치(9) 초코나무케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.7/27.3/202.6/3.7 |
| 4/7 Mon 찰흑미밥/ 배추김치(9) 북어채미역국(5.6) 쫄면야채무침(1.5.6.13) 삼겹살구이&구운버섯,야채 (10.13) 상추&두부쌈장(5.6.13) 진달래설기 *에너지/단백질/칼슘/철 668.5/29.4/256.0/4.0 | 4/8 Tue 귀리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 풋마늘김가루무침(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 총각김치(9) 꿀토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 586.4/27.5/205.3/5.2 | 4/9 Wed 수다날 소불고기덮밥(5.6.13.16.18) 아귀맑은탕(5) 해물자장누룻볶음 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 두부텐더샐러드(1.2.5.6.13) 프루티패션후르츠쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 627.7/27.8/187.0/4.3 | 4/10 Thu 차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참두릅무침(5.6.13) 바질달고기까스&소스 (1.2.5.6.9) 열무김치(9) 벚꽃요거트(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 615.4/23.6/258.4/2.7 | 4/11 Fri 찰보리밥 잔치국수(1.5.6.9.13) 찐만두(고기,김치)(5.6.9.10.16) 오징어부추전(1.5.6.17) 무생채(13) 배추겉절이(9.13) 복숭아쥬스(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 654.4/23.0/249.3/4.5 |
| 4/14 Mon 찰기장밥 아욱된장국(5.6) 시금치나물 오징어당면두루치기 (5.6.10.13.17) 단호박고구마맛탕(5.13) 깍두기(9) 과채습관(퍼플)쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 666.6/28.7/221.0/3.0 | 4/15 Tue 울무밥/ 볶음김치(9) 몽글썸뽕순두부찌개 (5.6.9.13.17.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 돌나물배무침(13) 비엔나피망볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 자일로소초코라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 647.8/31.7/276.3/3.6 | 4/16 Wed 수다날 오리&야채볶음밥 (2.5.6.12.13.16.18) 미소팽이된장국(5.6) 돈육목살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 국산웨이즈감자(2.5.6) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 626.3/22.7/141.7/2.5 | 4/17 Thu 육류 없는 날 통밀쌀밥(6) 낙지연포탕(5.6) 새우살계란찜(1.2.9.13) 굴뱅이달래무침(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 총각김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 564.8/27.8/251.8/3.9 | 4/18 Fri 찰홍미밥 종합어묵국(1.5.6) 두부툇무침(5.6.13) 무말랭이무침(13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 샤인머스켓젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 550.4/25.6/176.7/3.0 |
| 4/21 Mon 발아현미밥 청국장찌개(5.6.9) 오리훈제&홀그레인머스타드 소스(1.5.6.13)/깻잎무쌈 청포묵김무침(5.6) 초당옥수수하토그 (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 643.6/26.9/337.7/3.2 | 4/22 Tue 찰녹미밥 맑은콩나물국(5) 온두부(5) 청경채무침 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 석박지(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 550.4/23.4/198.7/2.8 | 4/23 Wed 수다날 짜장라이스(5.6.10.13.16) 파송송계란국(1) 한우라따무이 (2.5.6.10.12.13.16) 양파크림에비카츠(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 유자라임에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.9/22.6/186.5/3.0 | 4/24 Thu 귀리밥 명란크림우동(2.5.6.13) 경상도소고기국(5.6.16) 고구마닭다리살볶음 (2.5.6.13.15) 김부각(5)/ 배추김치(9) 쫄면떡합파이(2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 640.4/26.6/180.8/4.4 | 4/25 Fri 찰보리밥 감자옹심이국(17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 취나물무침 참치두부조림(5.6.13) 열무김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 655.3/29.3/261.1/4.8 |
| 4/28 Mon 찰흑미밥 유부장국(5.6) 열갈이배추나물 감자채피망볶음(5) 바삭한치킨까스&소스 (1.5.6.12.15.18) 볶음김치(9) 임실딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 672.1/28.1/230.3/2.9 | 4/29 Tue 통밀쌀밥(6) 등갈비김치찌개(5.9.10.13) 숙주나물무침(5.6.13) 미나리새우전(1.5.6.9.13) 가자미오븐구이(5.6) 깍두기(9) 콘소보로블루베리쿠키바 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 657.2/30.9/230.2/2.9 | 4/30 Wed 수다날 오니기리(5.6.13.16.18) 한우토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크림수프&크루통토픽 (2.5.6.13.16) 치즈폼은떡갈비말이 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9)/모듬채소피클 마시는샐러드(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.6/23.3/155.5/3.1 | <div> <p>예방법</p> <p>"건강화와 함께 노로바이러스를 예방해요!"</p> <p>손은 비누로 깨끗이 씻기 음식물은 익혀서 먹기 물은 끓여서 마시기</p> </div> | |



4월 학교급식 식단 안내



식수: 작두콩차

◇ 남원용성초 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내 ◇

- * 쌀: 국내산 친환경 쌀 * 콩: 국내산, 두부 콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 축산물가공품: 국내산 * 수산물가공품: 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 주꾸미: 베트남산
- * 쇠고기: 국내산 한우 * 오징어채: 페루산 *4/9 솔방울오징어-중국산
- * 갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게, 전복: 국내산
- * 다랑어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산
- * 낙지: 중국산 * 명태/가공품: 러시아산
- * 양/염소 고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 부세 미사용

◇ 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

* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내: <http://www.nwys.es.kr/> -> 식생활관 -> 게시판
- ◇ 위 식단은 학교 사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물 쓰레기 감소를 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날, 빈 그릇 운동 참여일)로 지정 운영합니다.
- ◇ 목요일(2주 1번)은 학생들의 건강과 지구를 위해 저탄소 밥상(육류 없는 날)을 지정 운영합니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 영양적으로 균형 있고, 맛있고 위생적인 음식으로 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고자 합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 식생활관 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교급식 모니터 활동에 참여하실 분은 626-0413 영양상담실로 연락주시면 감사드리겠습니다.