



(제2025-42호)

"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"





# 4월 영양소식지

전주온빛중학교

담당 : 영양교사

## 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 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요.

	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.

## 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.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

## 4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연보호자들이 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 제정한 지구환경보호의 날로 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 식단안내

	<div>4/1</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰순대국 <b>둘개포함★</b> (2.5.6.10.13.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 도토리묵상추무침(5.6) 간장불고기 (5.6.9.10.13.18) 배추김치(9) 팽이요(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.9/30.9/120.9/4.3</div>	<div>4/2</div> <div>수다날 참치야채비빔밥(5.6.13) 팽이버섯두부된장국(5.6) 매콤진미채볶음(5.6.13.17) 통닭다리구이 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 꽃카롤(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/28.0/128.7/3.1</div>	<div>4/3</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 순살아귀탕(5) 계란부추찜(1.2.9) 참나물무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 감자모짜핫도그/시즈닝 (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.9/36.6/225.8/3.6</div>	<div>4/4</div> <div>카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 단무지무침 배추김치(9) 행운목케이크(1.2.5.6.16) 홍치킨도넛(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.9/22.7/145.5/3.0</div>
<div>4/7</div>	<div>4/8</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무국(17) 두릅초화(5.6.13) 매콤제육볶음 (5.6.9.10.13.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 카라멜팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.2/29.0/77.4/2.0</div>	<div>4/9</div> <div>수다날 굴소스볶음밥 (1.5.6.8.9.10.13.18) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 두부양념조림(5.6) 배추김치(9) 인절미스낵(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.1/28.6/84.7/2.7</div>	<div>4/10</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 빼없는감자탕(5.6.9.10.16) <b>둘개포함★</b> 동파육&amp;청경채 (5.6.10.13.18) 양배추찜&amp;쌈장(5.6) 콩나물파채무침(5) 배추김치(9) 골설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.7/30.3/113.0/2.2</div>	<div>4/11</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16) 콩치우조림(5.6) 돌나물사과무침(5.6) 육은지닭찜(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 샤브레쿠기(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.9/28.7/195.3/6.8</div>
<div>4/14</div>	<div>4/15</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 닭개장(15) <b>둘개포함★</b> 삼치유자청구이(1.2.5.6) 플랜트함박스테이크/S (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과 시리얼수제요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/29.1/187.7/3.3</div>	<div>4/16</div> <div>수다날 닭살야채죽(15) 토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13) 바베큐폭립(10) 배추김치(9) 과일주스(13) 오미자모듬피클 갈릭바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/30.1/72.3/3.1</div>	<div>4/17</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 졸면야채무침(5.6.13) 해물꽃게탕(5.6.8.9.17) 오리훈제&amp;머스터드 S(1.2.5.6.13) 취나물볶음 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.4/21.4/84.2/1.6</div>	<div>4/18</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 연근간장조림(5.6) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) 들기름두부구이(5) <b>둘개포함★</b> 깍두기(9) 후레쉬업과일음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.6/25.6/116.3/1.9</div>
<div>4/21</div>	<div>4/22</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.6.9) 가지볶음 안동식찜닭(5.6.13.15) 타코야끼&amp;오타코 S(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 100%사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/28.7/67.0/1.4</div>	<div>4/23</div> <div>수다날 친환경쌀밥 잔치국수/간장양념(5.6.9) 오이고추쌈장무침(5.6) 연양식불고기&amp;파채 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 요거양양(음료)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.0/27.9/134.7/3.0</div>	<div>4/24</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5) 숙주미나리무침 가래떡떡볶이(1.5.6.13) 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/31.0/91.0/2.4</div>	<div>4/25</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 부대김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 김실파무침(5.6) 닭고기유린기 /S(1.2.5.6.13.15.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 짜요짜요(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,029.2/40.5/351.2/4.9</div>
<div>4/28</div>	<div>4/29</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 북어계란국(1) 닭강자볶음(5.6.15) 중화풍가지볶음 (5.6.12.13.16.18) 싸먹는슬라이스햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.1/28.8/61.1/1.7</div>	<div>4/30</div> <div>수다날 친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰버섯수제비국(5.6) 상추&amp;쌈장(5.6) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.6/26.8/61.6/1.6</div>	<div><div>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</div><div><div>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산</div><div>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</div><div>* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</div><div>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산</div><div>* 쇠고기:국내산한우</div><div>* 낙지,주꾸미: 베트남산</div><div>* 명태:러시아산</div><div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산</div><div>* 갈치:세네갈산</div><div>* 다랑어:수입산</div><div>* 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치, 조피볼락,</div></div><div>전주온빛중학교 홈페이지 (<a href="http://onbit.ms.kr/">http://onbit.ms.kr/</a>) → 교육 활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식계시판</div><div>* 축산물, 수산물 가공품은 홈페이지 별도표시</div></div>	
<div>친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 오이부추무침(5.6.13) 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.18) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.15.18) 배추김치(9) 플리또과일음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/31.6/88.3/2.1</div>				