

우리 절기 이야기 : 청명과 곡우

‘3월... 4월... 5월...’ 여러분은 1년을 어떻게 구분하고 있나요? 옛날부터 우리나라 조상님들은 1년을 태양의 위치에 따라 스물넷(24)으로 나누어 계절을 구분했어요. 이렇게 정해진 절기는 계절과 기후의 변화를 아주 잘 나타내주어서, 농사를 지을 때 큰 도움이 되었답니다.

4월에 있는 우리 절기는 청명과 곡우라고 불러요.

청명은 ‘하늘이 점점 맑아진다’는 뜻을 가진 절기의 이름입니다.

보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기 위해서 밭을 가는데, 그 날 날씨가 좋으면 그 해 농사가 참 잘 된다고 해요.



청명 다음 절기는 ‘봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.’는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가

봄이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 조기는 우리나라에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백질 보충에 좋은 식재료라고 합니다.

출처 : 한국세시풍속사전

봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요? 선생님은 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로 올라와 인사를 하면 ‘드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 왔구나!’하고 반가운 마음이 들어요.

봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데, 봄나물들을 먹으면 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아보까요?



이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 **냉이**! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.



특 쓰는 매운 맛과 향이 있는 **달래**는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.



우리나라 단군이야기에 나오는 **썩** 곰이 썩과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.



봄나물의 제왕이라고도 불리는 **두릅**! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.



마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 **돌나물**! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.

◇ 삼례초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀 : 친환경쌀 (국내산)
- * 콩 : 국내산, 두부 콩 : 국내산
- * 배추김치(고춧가루) : 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산
- * 쇠고기/가공품 : 국내산 한우/국내산
- * 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 미꾸라지, 오징어 : 국내산
- * 갈치 : 세녀갈산 * 진미채 : 페루산
- * 찐꾸미 : 베트남산, 중국산 * 참다랑어 : 원양산
- * 낙지 : 베트남산, 중국산 * 명태 : 러시아산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔 사용 안함

※ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

4월 학교급식 식단 안내

	4/1	4/2 다 먹는 날	4/3	4/4 청명
	*차조밥 *낙지연포탕(두부)(5.6) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *얼갈이겉절이(9.13) *사먹는오리슬라이스&부추겨 자채(13) *아트뮤즐리멸치볶음 (1.2.5.6.13) *쫄면떡 *에너지/단백질/칼슘/철 581.4/36.8/276.0/3.6	*영양잡곡밥(5) *잔치국수&양념장(1.5.6) *깨통닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) *꽃맛쌀보리콜리참깨샐러드 (1.5.6.8.13.18) *진미채도라지무침(5.6.13.17) *멸무김치(9) *미니초코링도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 636.7/29.6/269.7/3.0	*차수수밥 *바지락순두부찌개 (1.5.9.10.18) *닭갈비(고구마)(5.6.13.15) *미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) *숙주미나리무침 *배추김치(9) *상금한파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 644.9/35.7/176.5/3.9	*율무밥 *햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) *공치캔김치조림(5.6.9.13) *돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) *시금치나물무침 *석박지(9) *딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 611.2/32.5/314.3/6.2
4/7	4/8	4/9 다 먹는 날	4/10	4/11
*찰보리밥 *한우떡국(1.16) *주꾸미낙지볶음(5.6.12.13.15) *오지치즈감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) *미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) *충각김치(9) *참외 *에너지/단백질/칼슘/철 637.0/24.9/156.0/3.1	*버섯카로틴밥 *닭고기미역국(15) *등갈비김치찜(5.6.9.10.13) *마늘햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) *꽃마늘무침 *오이소박이(9) *마늘바게트&생크림(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 641.1/28.2/67.4/3.5	*돈채콩나물밥&달래양념장 (5.6.10) *두부팽이버섯된장국(5.6) *우리밀돈까스(로컬)&돈까스 소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) *상추겉절이(5.6) *배추김치(9) *도시락김(로컬) *티니핑요구르트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 658.0/20.6/209.8/3.4	*찰흑미밥 *참치김치찌개(5.9) *오리불고기(떡)(5.6.13) *카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) *애호박새송이버섯볶음(5) *깍두기(9) *양배추찜&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 621.9/28.3/188.8/3.0	*찰기장밥 *아구탕(5.9.13) *목살소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) *오이도라지무침(5.6.13) *배추김치(9) *깨송편 *생크림단호박샐러드 (1.2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 657.3/32.8/82.2/3.1
4/14 블랙데이	4/15	4/16 다 먹는 날	4/17	4/18
*작은밥(반찬칸) *자장면(밥칸)(2.5.6.10.13.16) *해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) *수제탕수육&소스 (1.5.6.10.12.13) *고들단무지무침 *파김치(9) *초코롤케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 652.7/36.0/187.9/4.0	*통밀밥(6) *오징어무국(9.13.17) *궁중떡볶이(5.6.13.16) *명엽채조림(5.6.13) *온두부&참치김치볶음 (5.9.13.16.18) *청경채겉절이 *짜요짜요(포도)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 666.7/25.7/145.5/2.0	*날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) *꼬치어묵국(1.2.5.6.9.13) *닭다리바베큐구이 (5.6.12.13.15) *가지양념무침(5.6) *깍두기(9) *쌀모닝빵(로컬)&딸기잼 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 646.4/29.3/94.8/1.7	*영양잡곡밥(5) *등뼈감자탕(5.6.10) *오리훈제&무쌈(1.5.6.13) *콩자반볶음(5.6.13) *향긋참나물전 *배추김치(9) *베리베리요거트(척소초 코)(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 637.7/29.5/153.5/3.0	*조각서리태밥(5) *시금치된장국(5.6) *수육(5.6.10.13) *양파부추무침 *간풍새우탕수(1.5.6.9.13) *겉절이김치(9) *상추쌈&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 666.5/38.9/185.3/3.2
4/21	4/22 지구의 날 다 먹는 날	4/23	4/24	4/25
*찰보리밥 *쇠고기육개장(1.5.6.16) *돈육자장볶음 (떡)(5.6.10.13.16) *연두부찜양념장(5.6) *모듬버섯볶음(5.6) *깻잎김치(9) *씨없는청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 622.6/36.0/187.4/3.4	*건파래볶음밥(5) *쌀국수(5.6.15.16.18) *새우짜조림&칠리소스 (1.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) *닭봉&웍데리야끼구이 (5.6.13.15) *오이부추무침(13) *배추김치(9) *보로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 648.0/28.5/173.6/3.2	*홍콩쌀밥 *닭다리닭죽(15) *고등어시래기조림(5.6.7.13) *오이교추된장무침(5.6.13) *깻잎주먹완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) *겉절이김치(9) *숙인절미(5) *에너지/단백질/칼슘/철 645.0/29.9/63.5/1.9	*찰현미밥 *꽃게해물탕(8.9.13.17.18) *삼겹제육볶음(5.6.10.13) *감자어묵조림(1.5.6.13) *채소스틱&쌈장 *배추김치(9) *에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 646.0/30.8/177.2/3.6	*귀리밥 *쇠고기무국(5.6.16) *백순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) *파닭(레몬겨자소 스)(5.6.13.15) *콩나물무침(5) *겉절이김치(9) *아삭한 배 *에너지/단백질/칼슘/철 623.7/26.8/158.6/3.2
4/28	4/29	4/30 다 먹는 날	 <p>즐거운 봄 나들이, 식중독 조심하세요!</p>	
*비빔밥&약고추장(5.6.13.16) *건새우아욱된장국(5.6.9) *돼지갈비간밤조림(5.6.10.13) *계란야채찜(1.2.5.6.10.15.16) *백김치(9) *멸무김치(9) *깨찰감부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 650.9/35.6/254.3/3.8	*오색현미밥 *돈육김치찌개(5.9.10) *안동찜닭(5.6.13.15.16.18) *피쉬앤칩스&타르D (1.5.6.13) *상추치커리무침(5.6.13) *오이소박이(9) *사과 *에너지/단백질/칼슘/철 617.5/31.3/160.5/2.8	*쇠고기카레라이스&소시지 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) *순두부계란국(1.5) *닭치즈오븐구이(2.5.13.15) *쌈다시마+브로콜리&초장 (5.6.13) *파김치(9) *아이시슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 662.7/29.1/204.1/2.9		

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서는 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.

◇ 알레르기 정보 -

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잿