







다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
**맛있는 NEW 영양소식**  
2025년 4월호

**행복한교육**  
모든 아이는 우리 모두의 아이

### 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.

### 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. 이조기 떼를 '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, 로컬 푸드를 먹어요.

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

# 배움과 소풍으로 성장하는 행복한 학교 상아초 식단 계획표 (2025년 4월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가 공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 미역,김,멸치 : 국내산																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
	4/1	4/2	4/3	4/4
	· 찰쌀밥 · 딸기잼꾸기(1.2.5.6) · 떡국(1.16) · 견과류멸치볶음(5.6.13) · 돼지갈비찜(5.10.13) · 돌나물사과무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 콩나물국(5) · 우영채조림(5.6.13) · 열대과일샐러드(1.2.5.6) · 수제닭강정(1.4.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 흑미밥 · 복엇국(5.6) · 잡채(5.6.10.13) · 제육볶음(5.6.10.13) · 팽이버섯구이(5.6.13.18) · 김구이 · 배추김치(9)	· 강황밥 · 열무된장국(5.6) · 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13) · 양배추콘샐러드(1.5.13) · 메밀전병(1.2.3.5.6.10.16.18) · 총각김치(9)
	열량:797.2kcal 단백질:33.6g	열량: 744.6kcal 단백질:31.9g	열량: 629.4kcal 단백질:32.1g	열량: 734.9kcal 단백질:31.3g
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
· 찰쌀밥 · 초코바우쿠헤(1.2.5.6) · 소고기미역국(5.6.16) · 연근조림(5.6.13) · 숙주미나리무침 · 치즈달걀비(2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 귀리밥 · 감자수제비(1.5.6.9) · 고등어무조림(5.6.7.13) · 돼지고기계란장조림(1.5.6.10.13) · 참나물유자청무침(13) · 배추김치(9)	· 어린잎채소비빔밥(5) · 소고기뭇국(5.6.16) · 메밀묵무침(3.5.6.13) · 떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 꿀떡	· 보리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 김자반(5) · 미역줄기볶음(5.6) · 생선까스*새우칩(1.2.5.6.9.13) · 깍두기(9) · 오렌지	· 클로렐라쌀밥 · 버섯된장국(5.6) · 꼬시래기초무침(5.6.13) · 옥수수연유전(2.6.13) · 오리훈제&무쌈 · 배추김치(9)
열량:854.5kcal 단백질:38.2g	열량: 716.6kcal 단백질:40.6g	열량: 689.1kcal 단백질:25.8g	열량: 724.6kcal 단백질:31.7g	열량: 830.9kcal 단백질:31.9g
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
· 콩나물밥*양념장(5.6) · 콩가루얼갈이국(5.6.16) · 견새우마늘종볶음(5.6.9.13) · 닭령오븐구이(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 수제망고요거트(2.5.6.13)	· 현미밥 · 채개장(1.5.6) · 진미채조림(5.6.13.17) · 찜닭*당면(5.6.13.15) · 취나물무침(5.6) · 배추김치(9) · 골드키위	· 팟콘치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) · 찜빵순두부국(5.6.8.9.13.16.17.18) · 가지볶음(5.6) · 미니어묵바(1.2.5.6) · 총각김치(9) · 주시콜	· 흑미밥 · 돼지등뼈감자탕(5.6.10) · 시금치무침(5.6.13) · 순대볶음(2.5.6.10.13.16) · 계란말이(1.5.12) · 배추김치(9) · 한입에쏘옥젤리	· 찰쌀밥 · 시래기된장국(5.6) · 파리새송이볶음(5.6.13) · 돼지갈비구이(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 참외 · 상추쌈*쌈장(5.6.13)
열량: 679.3kcal 단백질:29.6g	열량: 779.7kcal 단백질:33.9g	열량: 964.6kcal 단백질:37.1g	열량: 750.9kcal 단백질:27.1g	열량: 553.7kcal 단백질:29.0g
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
· 기장밥 · 우동(1.5.6) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6) · 애호박볶음(5.9) · 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 아이스호시	· 잡곡밥(5) · 아욱된장국(5.6) · 새알만두감자조림(5.6.13.17) · 오이초무침(5.6.13) · 고추잡채*꽃빵(5.6.10.13.18) · 배추김치(9)	· 파송송계란국(1) · 치커리무침(5.6.13) · 찰쌀꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 짜장밥(5.6.10.13.16) · 요구르트(2) · 단무지	· 찰쌀밥 · 닭미역국(5.6.15) · 꼬치없는소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) · 깻잎순볶음(5.6) · 가자미카레구이(1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 청포도	· 귀리밥 · 비빔국수(5.6.13) · 슈크림파이(1.2.5.6) · 근대된장국(5.6) · 수육*쌈장(5.6.10.13) · 수제양파장아찌(5.6.13) · 배추김치(9)
열량: 735.2kcal 단백질:31.2g	열량: 627.4kcal 단백질:34.5g	열량: 611.9kcal 단백질:19.8g	열량: 835.4kcal 단백질:32.0g	열량: 755.5kcal 단백질:36.9g
4/28	4/29	4/30		
· 찰쌀밥 · 닭곰탕(5.6.15) · 두부조림(5.6.13) · 돈사태찜(5.6.10.13) · 청경채나물(5.6) · 볶음김치(5.9)	· 현미밥 · 유부김치국(5.9) · 열무된장무침(5.6) · 간장불고기(5.6.10.13) · 고구마고로케*케첩(1.5.6.10.12) · 총각김치(9) · 바나나	· 돈육야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 어육국(1.5.6.7.13.18) · 떡볶이(1.5.6.12.13) · 야채*김말이튀김(1.5.6.16.18) · 배추김치(9) · 레몬에이드		
열량: 648.2kcal 단백질:37.1g	열량: 825.3kcal 단백질:44.2g	열량:724.8kcal 단백질:24.8g		