



4월 영양소식지

발행번호 2025 - 8호

담당자 교사 권민주

발행기관 익산숨리유치원

식생활관 ☎ 063)723-2590

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 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 절기입니다. 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 내

리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.



또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 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, 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 급식 식단 안내

	4/1 Tue 생일밥상 찰현미밥 쇠고기미역국(5.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 럭키생일케이크(1.2.5.6)	4/2 Wed 수다날 유부초밥(1.5.6.13) 쌀국수(2.5.6.10.16.18) 양상추과일샐러드/드레싱(2.5.6.11.12.13) 배추김치(9) 우리돈갈비살짜조(5.6.10.18) 골드키위	4/3 Thu 찰흑미밥 맑은아귀탕(5.6) 오이지무침(13) 궁채들깨나물(5.6) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 오렌지	4/4 Fri 식목일기념 찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 새송이알감자조림(5.6.13) 꽃떡갈비(2.5.6.7.10.13.16) 열무김치(9) 마시는그린주스(13)
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
차수수밥 맑은콩나물국(5) 참치김치볶음(2.5.9.13.16.18) 소불고기d(5.6.13.16) 백김치(9) 도시락김	찰흑미밥 순두부계란국(1.5.6) 콩조림(5.6.13) 매실된장고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.5.6.13)	새우볶음밥(5.6.9.10.12.13.16.18) 꼬치어묵국(소)(5.6.8.13) 숙주나물 미니돈까스/소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 딸기	찰현미밥 감자수제비국(5.6.9.12) 머위된장무침(5.6) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13) 닭봉데리아귀구이(5.6.15) 배추김치(9)	찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 취나물무침 치킨텐더(1.5.6.15.16) 깍두기(9) 몽땅치즈핫도그(1.2.5.6) 식물성요구르트(80ml)(2.5)
4/14 Mon 블랙데이	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
자장면(1.5.6.10.18) 실파계란국(1) 탕수육/과일소스(1.5.6.10.11.12.13) 깍두기(9) 홍삼ABC주스(13) 단무지	찰보리밥 호박고추장찌개(5.6.10) 등근어묵볶음(5.6.13) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.16) 배추김치(9) 우리밀꼬마식빵(2.6)	소리비빔밥(5.6.13.16) 아욱된장국(5.6) 도토리묵무침*(5.6.13) 감자채햄볶음(5.6.10.12.16) 배추김치(9) 골드파인애플(벌크)	차수수밥 조랭이떡국(1.5.6) 닭고기고구마조림(5.6.13.15) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.17) 두부양념구이(5.6.13) 카페레제샐러드(2.12.13) 멘츠카츠/소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9)
4/21 Mon	4/22 Tue 지구의날	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 안동찜닭(5.6.13.15) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 배	찰현미밥 바지락미역국(5.6.18) 브로콜리무침 코다리강정(완)(5.6.12.13) 배추김치(9) ABC주스(지구의날)(13)	감가루주먹밥(5.6.13) 유부우동(1.5.6.7.13.16) 비엔나채소볶음(1.5.10.12.16) 멘보샤/소스(5.6.9.12.13.) 배추김치(9) 바나나	찰보리밥 돼지사골순대국(1.5.6.9.10.15.16) 미역줄기볶음(5) 삼치데리아귀구이(5.6.13) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6)	찰흑미밥 시금치된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 백김치(9) 오렌지
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	◇ 익산송리유치원 급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 친환경 유기농 쌀(국내산), 쌀가공품: 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소) * 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 전복/가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 *명태/가공품: 러시아산 * 다랑어/가공품: 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용 안함	
찰기장밥 한우소머리국(5.16) 청경채나물 닭다리오븐구이(5.6.15.18) 깍두기(9) 참외	찰옥수수밥* 두부맑은된장국*(5.6.9) 차돌박이숙주볶음(5.6.16.18) 오징어김치전(1.5.6.9.10.12.16.17) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2)	작은밥 간치국수/간장양념장(1.5.6.12.13) 야채비빔만두(1.5.6.10.13) 숯불닭꼬치(2.5.6.7.12.16) 배추김치(9) 열대과일샐러드(망고소스)		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://익산송리유치원.kr> -> 알림마당-> 맛있는식단
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 유치원 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

