



4월 영양소식지 및 월간식단

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 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 줍니다. 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 내리

는 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 좋을 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 됩니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠



4월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

설천초등학교 홈페이지 (<http://www.seolcheon.es.kr>) → 열린마당 → 식생활관 → 게시판

* 쌀 및 잡곡:도내산 유기농 쌀 및 친환경 잡곡
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지,꾸꾸미,새우/가공품:베트남산
* 명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔 사용 안함

[식품알레르기 제거식 준비]

들깨 제거식

4일 채개장
8일 근대된장국
10일 도토리묵야채무침
18일 미역국

| | | | |
|---|--|---|--|
| 4/1 Tue | 4/2 Wed 수다날 | 4/3 Thu | 4/4 Fri 클로버데이 |
| 강황쌀밥 얼큰소고기무국5.16 숯불돼지구이5.6.10.12.13 두부조림5 취나물된장무침5.6 배추김치9 감자콘샐러드1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/34.8/252.1/4.8 | 오므라이스/미트볼1.2.5.6.10. 12.13.15.16 유부장국5.6 회오리감자튀김2.5.6 오이탕탕이13 깍두기9 방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/22.1/253.8/3.3 | 찰기장밥 바지락칼국수1.6.18 순살닭갈비2.5.6.13.15 건새우부추전1.5.6.9 돌미나리무침5.6 배추겉절이9.13 마시는그린샐러드음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/33.2/154.6/4.3 | * 채식의 날 * 친환경차수수밥 채개장1.5.6.9.13.16 삼치데리야끼구이5.6.13 곤약메추리알조림1.5.6.13 고구마채볶음 배추김치9 화분요거트2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/28.9/345.5/3.5 |
| 4/8 Tue | 4/9 Wed 수다날 | 4/10 Thu | 4/11 Fri |
| 혼합잡곡밥5 근대된장국5.6 돈육보쌈5.6.10 비빔국수5.6 양파채절임5.6.13 보쌈김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/33.7/221.3/3.2 | 하이라이스1.2.5.6.10.12.16 계란실파국1 닭강정1.5.6.12.13.15 사과치커리유자청무침13 배추김치9 허니버터연근부각2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/34.8/183.6/2.7 | 완두콩밥 돈육순두부찌개5.9.10.13.18 크란치생선까스/감귤타르 소스1.5.6.13 가지떡갈비구이1.2.5.6.10. 12.15.16 도토리묵야채무침5.6.13 배추김치9 허니아몬드쌈2.5 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/29.3/223.6/3.6 | 칼슘강화쌀밥 삼색감자수제비국5.6.9.17 순살간장찜닭5.6.13.15.18 옥수수달걀찜1.2.5.13 시금치초무침5.6.13 배추김치9 바나나우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/33.9/273.3/3.0 |
| 4/15 Tue | 4/16 Wed 수다날 | 4/17 Thu | 4/18 Fri 생일밥상 |
| 차조밥 버섯청국장찌개5.6.9 오리주물럭5.6.13.15 오색현미죽원전1.2.5.6.10. 15.16 유채나물무침5.6 무생채 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.8/38.3/318.0/5.0 | 한우콩나물밥/부추양념장5.6. 13.16 오징어무국9.13.17 닭봉오른구이5.6.13.15 고구마김치전1.5.6.9.17 머위나물쌈장무침5.6 배추김치9 애플라임푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.0/29.5/187.9/2.8 | 찰옥수수밥 새알만둣국1.5.6.10.15.16. 18 칠리칸쇼새우1.5.6.9.12.13 마파두부5.6.10.12.13.18 잔멸치마늘쫄볶음5.6.13 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/25.6/266.4/3.1 | 친환경백미밥 들깨미역국 한방돼지갈비찜5.6.10.13 김치부추잡채5.6.9.13 브로콜리땅콩소스무침1.4.5. 13 총각김치9 우리밀꼬마식빵2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/27.8/243.9/3.8 |
| 4/22 Tue 지구의날 | 4/23 Wed 수다날 | 4/24 Thu | 4/25 Fri 세계평권의날 |
| * 채식의 날 * 친환경현미밥 모시조개탕18 콩단백솜불구이/채소구이5.6 새우로제스파게티1.2.5.6.9. 12.13.18 삼색모듬피클 배추김치9 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.5/25.7/245.8/5.5 | 한우깍두기볶음밥1.2.5.6.9.10 .15.16 맑은콩나물국5 수제등심돈까스1.2.5.6.10.12. 13.16 과일샐러드1.5.12 배추김치9 요거얌얌2 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.0/33.2/331.7/3.2 | 친환경올무밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 매콤감자조림5.6.13 가자미카레구이2.5.6.12.13. 16.18 한우불고기샐러드1.2.5.6.12 .13.16 총각김치9 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/35.4/174.7/3.8 | 클로렐라쌀밥 팽이버섯된장국5.6 대파고추장불고기5.6.10.13 두부구이/양념장5.6.13 콩나물무침5 배추김치9 뽕로로슈크림빵1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/33.3/233.8/3.7 |
| 4/29 Tue | 4/30 Wed 수다날 | ◇ 학부모님께서서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! | |
| 친환경귀리밥5 소고기배추전골5.6.9.13.16 고등어무조림5.6.7.13 야채달걀말이1.2.5.6.10.15. 16 진미채볶음5.6.13.17.19 배추김치9 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/36.5/237.5/4.1 | 김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16 애호박감자된장국5.6 떡볶이5.6.12.13 야채튀김1.5.6.18 애네타리개소스무침5.6.13 깍두기9 뿌띠쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/20.2/301.3/3.4 | | |

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.