



## 4월 영양소식지


발행인 : 교장 형은경  
 편집인 : 교감 박성민  
 역은이 : 영양교사 박다인  
 영양상담실 : 561-5594

전북특별자치도 고창군 성송면 백토1길 10 / 교무실 063)563-1006 / 행정실 063)564-6640

## 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 영양을 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 내리는 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 건강하고 안전한 성송초등학교 식단

월요일	화요일	주요일	목요일	금요일
	4월 1일	4월 2일 ★ 수다데이	4월 3일	4월 4일 ♣ 저탄소데이
	<p>친환경 찰현미밥 바지락미역국(18) 콩나물무침(5) 버섯잡채(5.6.10) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치 달기 *에너지/단백질/칼슘/철 667.5/23.8/215.0/5.3</p>	<p>체험학습</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 보쌈(5.6.10) 막국수무침(3.5.6.13) 무말랭이무침 배추김치 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 634.8/35.0/164.8/2.9</p>	<p>참치새싹비빔밥 (1.5.6.16.18) 냉이된장국(5.6) 깍두기(13) 고구마칼쏘조각케이크 (1.2.5.6) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 735.5/31.5/228.2/8.2</p>
4월 7일	4월 8일	4월 9일 ★ 수다데이	4월 10일	4월 11일
<p>친환경 검정쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 방풍사과무침(5.6) 숙주간장무채나물 배추김치 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 1,009.8/60.4/235.4/4.3</p>	<p>친환경 보리밥 동태매운탕(5.6.9) 참나물무침(5.6) 애호박볶음(5) 편육데리아끼조림/무쌈. (5.6.10.13) 배추김치 미니크로와상(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 721.4/40.9/206.7/4.7</p>	<p>취나물밥*양념장(5.6) 잔치국수(1.5.6) 양상추샐러드(5.6.12) 오이무침(5.6.13) 정통함박스테이크+소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 788.5/28.1/236.5/5.2</p>	<p>친환경 기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 도토리묵아채무침(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 오리훈제야채볶음(5.6.13) 배추김치 토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 746.7/33.2/128.3/3.0</p>	<p>자장밥(5.6.10.13.16) 파송송계란국(1) 꼬들단무지무침(5.6) 콩나물무침(5) 누룽지탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치 자몽허니블랙티(13) *에너지/단백질/칼슘/철 661.6/22.8/217.0/8.6</p>
4월 14일	4월 15일	4월 16일 ★ 수다데이	4월 17일	4월 18일
<p>친환경 찰현미밥 사골떡만두국 (5.6.10.16.18) 묵은지돼지갈비찜 (5.6.9.10.13) 취나물무침(5.6) 배추김치 달기 *에너지/단백질/칼슘/철 720.9/28.7/136.2/4.9</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 소고기버섯들깨탕(5.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 숙주유자채무침 삼치데리아끼구이(5.6.13) 배추김치 사과푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 575.6/32.0/58.3/2.3</p>	<p>볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 종합어묵국(1.5.6) 스윗소콘순살치킨 (1.5.6.13.15) 배추김치 눈꽃치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 오이피클 프루트복숭아음료(2) *에너지/단백질/칼슘/철 764.5/26.9/131.9/1.9</p>	<p>친환경 보리밥 순두부찌개(5.9.18) 양배추/쌈장 참나물무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 깍두기(13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 622.9/33.2/208.8/4.1</p>	<p>체험학습</p>
4월 21일	4월 22일 ♣ 저탄소데이	4월 23일 ★ 수다데이	4월 24일	4월 25일
<p>친환경 검정쌀밥 감자수제비국(5.6.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 맛살미역줄기볶음(1.5.6) 블랙갈릭치킨스테이크 (5.6.10.15.18) 배추김치 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 797.4/43.2/210.9/4.2</p>	<p>꼬막야채비빔밥(5.6.18) 애호박된장찌개(5) 알감자꼬치(12) 깍두기(13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 573.7/13.5/90.2/2.6</p>	<p>카레라이스(10) 팬이버섯된장국(5.6) 달래오이무침(5.6.13) 봄동샐러드(1.2.5.6) 톡톡토네이도소시지 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(13) 스위트제로매실 *에너지/단백질/칼슘/철 1,290.4/32.0/171.8/3.7</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 무채들깨국(5.6) 참나물무침(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 달걀말이(1.5) 깍두기(13) 초코슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,048.7/41.4/201.4/7.4</p>	<p>친환경 기장밥 오리탕(5.6) 청경채겉절이(5.6) 돈육짜장불고기 (5.6.10.13.16) 오지치즈웨이감자튀김 (1.2.5.6.13) 배추김치 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 744.5/33.8/179.8/3.4</p>
4월 28일	4월 29일	4월 30일 ★ 수다데이		
<p>친환경 찰현미밥 시래기등뼈감자탕(5.6.10) 불어묵볶음(1.5.6.13.18) 아몬드멸치볶음(5.13) 오코노미야카츠 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 659.0/39.6/257.5/4.9</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 시금치무침 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 떡갈비아채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 588.0/23.8/91.8/3.5</p>	<p>친환경 보리밥 청국장찌개(5) 가지구이샐러드(5.6) 백년초목무침(5.6.13) 오곡치즈롤까스*소스 (1.2.5.6.10) 배추김치 짜먹는요거바(2) *에너지/단백질/칼슘/철 753.1/32.8/359.0/3.2</p>		

## [ 알고 먹으면 더욱 건강하고 안전한 성송초등학교 식단안내 ]

- ★ 수다데이 : ‘수요일은 다 먹는날’이에요. 남기지 않고 골고루 맛있게 먹을 수 있는 영산성지고 학생들을 위한 맞춤 식단이예요.
- ♣ 저탄소데이 : ‘저탄소 녹색급식 식단’이에요. 육류를 사육할 때 발생하는 탄소량을 줄이기 위해서는 육류의 소비를 줄이는 실천이 선행되어야 해요. 학교급식에서 육류의 섭취를 줄이고 건강 단백질을 제공하는 날이에요.
- ♥ 식품알레르기 정보 : 식단명 옆에 숫자로 표시되어 있어요. (식품알레르기 학생 스스로 확인할 수 있어야 해요!!)

♥ 식품알레르기 유발식품 번호 표시														
1.난류	2.우유	3.메밀	4.땅콩	5.대두	6.밀	7.고등어	8.게	9.새우	10.돼지고기	11.복숭아	12.토마토	13.아황산류	14.호두	15.닭고기
16.쇠고기	17.오징어	18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	19.참											

## ■ 식품 원산지 표시 : 농수산물 원산지 표시에 관한 법률

식품	원산지	식품	원산지
반죽·누룽지에 사용하는 쌀 (쌀가공품포함, 찹쌀, 현미, 전쌀 포함)	국내산	두부류<가공두부,유바는 제외>,콩비지,콩국에 사용하는 콩/가공품	국내산/국내산
		고등어갈치, 꽃게, 참조기,미꾸라지 /해당 가공품	국내산/국내산
쇠고기 / 해당 가공품	국내산(한우)/국내산	낙지, 오징어, 주꾸미 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기
돼지고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외>, 다랑어 / 해당가공품	수입산(원양산)
닭고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	염소고기<유산양 포함>/해당 가공품, 넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용시 별도표기
오리고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	배추김치(가공품포함)/중 배추(열갈이배추, 봄동 배추포함)와 고춧가루	국내산
양고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기