



가 정 통 신 문

우)54896 전북 전주시 덕진구 만성북 4길 10 (<http://school.jbedu.kr/yanghyeon>)

교무실 ☎063-717-8600

행정실 ☎063-717-8601

F A X ☎063-717-8607

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



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



특 쏘는 매운 맛과 향이 있는 **달래**는 된장찌개에 넣어 끓여 먹거나, 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.

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 비타민C처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와줍니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

식생활관 이용 수칙

여러분의 각자 반에서도 친구들과 함께 생활하기 위해서는 지켜야 할 학급 규칙이 있지요? 우리 식생활관도 모두가 함께 이용하는 공간인 만큼, 우리가 함께 지켜야 할 약속들이 있습니다. 한 번 알아볼까요?

- ① 식생활관 안에서 뛰지 않아요
- ② 식판은 두 손으로 가지런히 잡아요
- ③ 고운말을 사용해요
- ④ 음식은 먹을 만큼만 받아가요
- ⑤ 다양한 음식을 골고루 먹어요
- ⑥ 다 먹고 남은 음식은 국으로 모아서 버려요



4월 학교급식 식단



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4
	친환경귀리밥 팽이버섯된장국(5.6) 연양식불고기/파채 (2.5.6.13.16) 감자엿장조림(5.6.13) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 배추김치(9) 빵튀기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 696.2/29.0/165.5/4.9	새우볶음밥(1.9.13) 소고기무국(16) 스노우치킨 (1.2.5.6.13.15) 감자채피망볶음 깻잎김치(5.6) 오렌지(생과) *에너지/단백질/칼슘/철 789.1/41.5/177.6/3.2	친환경강황밥 육개장(13.16) 훈제오리/쌈무(1.5.6.13) 돌나물사과무침(5.6.13) 계란말이(1) 열무김치(9) 자몽허니블랙티(13) *에너지/단백질/칼슘/철 758.8/32.2/214.2/3.2	친환경찰보리밥 등뼈감자탕(5.10.13) 가자미데리야끼구이 (5.6.13) 벚꽃지짐전(6) 고사리나물(5.6) 배추김치(9) 식목일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 758.2/31.6/193.8/2.9
7	8	9	10	11
친환경강황밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 미니크로와상/딸기잼 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 771.6/34.4/211.4/3.5	친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 순살닭감자볶음(5.6.13.15) 연두부/양념장(5.6.13) 치커리유자청무침(13) 배추김치(9) 꿀설기 *에너지/단백질/칼슘/철 775.5/31.7/118.8/2.6	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 유부꼬치어묵국(1.5.6) 로제분모자떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 웨이감자(2.5) 열무된장무침(5.6) 깍두기(9) 쿨피스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 730.5/24.8/290.5/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 버섯순두부찌개 (1.5.9.10.13) 마늘보쌈(5.6.10) 상추&쌈장(셀프)(5.6.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 짜먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 707.3/42.6/306.7/3.5	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 오코노미야끼카츠 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼색계란찜(1.2) 시금치나물(5.6) 총각김치(9) 꿀토마토(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 748.5/34.2/232.9/4.9
14	15	16	17	18
자장면/밥(5.6.10.13.16) 실파계란국(1) 오이상추무침(5.6.13) 찰쌀꿔바로우(1.5.6.10.11) 크래미콘샐러드 (1.5.6.8.13) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 785.3/31.5/284.1/3.4	친환경차수수밥 닭개장(1.13.15) 짜리고추돈육장조림 (1.5.6.10.13) 연근조림(5.6.13) 쫄면참나물전(1.5.6) 배추김치(9) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 726.7/36.9/104.9/3.3	마살라커리밥&갈릭난 (2.5.6.10.12.13.16.18) 김치어묵국(1.5.6.9) 고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 궁채장아찌 무생채(9.13) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 835.6/29.3/228.4/3.9	친환경차수수밥 오징어무국(17) 닭날개간장구이 (2.5.6.13.15.18) 명엽채조림(5.6.13) 참나물된장무침(5.6) 열무김치(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 661.6/33.1/222.5/2.7	친환경버섯가로틴밥 돈육김치찌개(5.9.10) 짬뽕샤오만두유린기 (1.5.6.10.13.16.17) 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 청포묵무침(5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 727.9/34.3/205.4/3.9
21	22-지구의 날	23	24	25
친환경차조밥 아귀탕(5.6.13) 육전/파채(1.2.5.6.13.16) 비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 미나리된장무침(5.6) 총각김치(9) 떠먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 787.2/39.3/245.9/5.1	[저탄소 채식데이] 친환경흑미밥 해물짬뽕면 (5.6.9.13.17.18) 포테이토삼치(5) 온두부/참치김치볶음 (5.9.13.16.18) 건파래자반(13) 깍두기(9) 마시는샐러드음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 786.5/37.4/250.5/3.9	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 유부장국(5.6) 돈육떡강정(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 오이치커리무침(5.6) 벚꽃도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 836.1/39.6/198.8/3.9	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 간장큐브스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 숙주미나리무침 배추김치(9) 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 749.3/40.2/169.3/3.3	친환경클로렐라밥 맑은콩나물국(5) 상추쌈(5.6.13) 돼지고기야채볶음 (5.6.10.13) 도시락김 백김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 722.6/33.5/205.6/4.0
28	29	29	원산지 표시	
밥버거(햄,김치) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 간치국수(1.5.6) 팝콘치킨/고추마요소스 (1.5.6.13.15) 쫄깃단무지무침 아연젤리(청포도맛) 구슬아이스크림(1.2.5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 846.5/31.1/264.3/3.8	김주먹밥(1.5.6.9.13.16.18) 양송이크림소프 (2.5.6.13.16) 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 딸바라데(2) 콘치즈 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 787.5/20.0/172.3/3.3	친환경기장밥 어묵우동(1.2.5.6.9) 떡볶이&순대 (1.2.5.6.10.13.16) 야끼만두(1.5.6.10.16.18) 비타민주스(2.13) 양파부추무침(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 713.7/22.8/117.2/2.5	* 쌀:친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피계용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 가리비, 방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 중국산/베트남산 * 주꾸미:베트남산, 뱀장어:국내산, 전복: 국내산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 * 수산물가공품:(오징어, 오징어채:베트남산, 페루산)	

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.