

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 맑아진 다’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

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 **봄나물**이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있

는데, 봄나물들을 먹으면 Vit.C처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 냉이 ! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	특 쏘는 매운 맛과 향이 있는 달래 는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.
	우리나라 단군이야기에 나오는 쑥 ! 곰이 쑥과 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.

출처 : 참샘스쿨

4월 학교급식 모니터링

1. 4월에 가장 좋았던 메뉴나 6월에 다시 먹고 싶은 음식은?
2. 학교 홈페이지 - 영양상담 신청 받습니다.

★2024년 4월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 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. 잣				
* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g				
*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***				
1 선택급식 가장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오이세발나물무침(5.6.13) (선택)치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코쌀빵(1.2.5.6) 663.8/32.3/180.7/2.4	2 혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 크렌베리멸치볶음(1.5.13) 콘크림미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 멜론 652.5/25.7/228.9/2.6	3 닭갈비볶음밥(1.5.6.9.13.15) 햄부자리빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자수제비국(5.6) 상추파채무침(13) 나박김치(9) 697.2/30.1/256.6/3.0	4 발아현미밥 차돌된장국(5.6.16) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 아이스망고치즈샐러드(2) 삼치소금구이(5.6.13) 깍두기(9) 692.4/35.8/242.9/3.3	5 선택급식 (고추)참치채소비빔밥(5.6.12.13.16) 벚꽃떡국(5.6.13.16) 소세지달걀전(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 맛있짬뽕요거트(1.2.5.6.13) 709.1/24.0/256.2/3.2
8 울무밥 우렁된장찌개(5.6) 청경채무침 수제떡갈비(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 바나나(1/2) 615.9/36.4/235.6/3.9	9 선택급식 차수수밥 맑은돈수육탕(9.10) 시금치나물(5.6) (선택)두부강정(1.2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 사과 636.9/25.4/82.1/5.8	10 제22대 국회의원선거일	11 차조밥 햄김치전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 도토리묵아채무침(5.6.) 맛살달걀말이(1.5) 깍두기(9) 참외 619.6/25.7/116.3/3.9	12 선택급식 추가밥 자장면(1.2.5.6.10.13) 하트단무지 유자탕수육(1.5.6.10.12.13.18) (선택)파/배추김치(9) 초코우유(2) 759.3/27.7/168.6/8.3
15 선택급식 클로렐라밥 쇠고기우거지국(5.6.16) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 숙주나물무침(5.6.18) 깍두기(9) (선택)마시는요구르트(2) 690.3/36.3/234.1/3.1	16 채식의 날 귀리밥 잔치국수(국)(1.5.6) 짬뽕새송이볶음(6.9.13.17.18) 통살새우가스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 680.1/19.1/209.4/2.8	17 쇠고기콩나물밥(5.6.16) 열갈이배추된장국(5.6) 사과연근깨소스무침(1.2.5.13) 누룽지치즈통닭(2.13.15) 깍두기(9) 과일푸딩 591.0/28.9/279.5/2.3	18 흑미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 오향장육(5.6.10.12.13.18) 오징어김치전(1.5.6) 백김치(9) 파인애플 570.9/30.9/85.6/2.4	19 선택급식 차수수밥 감자탕(5.6.9.10) 건파래볶음(완)(5) 졸깃닭살구이(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) (선택)오렌지/자몽 744.2/30.6/286.8/6.1
22 지구의 날 보리밥 순두부찌개(5.6.9.18) 달고마떡볶이(1.2.5.6.13) 임연수유린기(5.6) 깍두기(9) 그린지구주스(5.13) 706.7/24.6/205.8/6.3	23 울무밥 새우버섯전골(5.6.9.13.16) 베이컨김치볶음(9.10) 후레쉬쌈닭(1.2.5.6.12.13.15) 열무김치(9) 청포도 687.1/37.2/231.3/3.9	24 LA갈비덮밥(1.5.6.10.13.18) 팽이버섯된장국(5.6) 감자채볶음(13) 배추김치(9) 부들어묵맛살튀김(1.2.5.6.12.13) 671.6/32.0/180.5/5.5	25 혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.16) 명엽채조림(1.5.6.13) 카레치킨(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 참외샐러드(13) 712.3/37.1/247.8/3.5	26 선택급식 흰쌀밥 한우샤브샤브(5.6.16) 매운사태찜(5.6.10.13) 한식잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) (선택)무지개vs백설기 690.8/30.5/218.3/5.3
29 찰옥수수쌀밥 물떡어묵국(1.5.6) 모듬쌈/강된장(5.6) 앞다리살제육볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 파인애플 618.3/35.6/255.2/3.2	30 발아현미밥 하얀짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 참나물무침(5.6) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 그레놀라그릭요거트(2.5.6) 667.1/33.7/280.3/5.3			