





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 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 때를 '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, 참샘스쿨

★2025년 4월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 *** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***				
1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 팥콩 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 생일축하의 날 기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오이새발나물샐러드(5.6.13) (선택)수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 깍두기망고요거트(2.13) 698.2/31.9/326.5/2.2	2 김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 얼큰샤브칼국수(5.6.13.16) 닭다리살바베큐(2.5.6.12.13.15) 배추겉절이(9) 파인애플 821.3/33.9/275.8/3.3	3 발아현미밥 숙된장국(5.6) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 삼치소금구이(5.6.13) 배추김치(9) 팥콩버터사과토스트(2.4.5.6.13) 619.5/30.0/167.8/3.7	4 선택급식 (선택)참치채소비빔밥(5.6.13) 꽃떡국(1.5.6.16) 소세지달걀전(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 자두쥬스 667.8/29.7/261.1/3.3
7 선택급식 울무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 임연수데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) (선택)마시는요구르트(2) 698.7/32.4/300.0/6.8	8 흑미밥 맑은콩나물국(5.6.9) 진미채야채무침(5.6.13.17) 누룽지치즈통닭(2.13.15) 깍두기(9) 키위 647.2/34.6/299.5/2.0	9 분식데이 선택급식 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 우동국물(1.2.5.6.7.9.18) 무장아찌무침(13) 불고기떡볶이(1.2.5.6.13.16) 오이김치(9) (선택)탕후루 714.2/22.8/237.2/3.2	10 홍국쌀밥 냉이된장국(5.6.18) 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 허니버터감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 667.8/30.7/353.7/5.0	11 혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 건파래자반(13) 콘크림미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 멜론 746.7/22.5/300.6/2.7
14 블랙데이 선택급식 추가밥 자장면(1.2.5.6.10.13) 하트단무지 참쌀탕수육(1.4.5.6.10.12.13.18) 파김치(9) (선택)과일음료(11.12.13) 681.3/22.6/124.2/8.0	15 발아현미밥 하얀팥죽(5.6.9.10.17.18) 참나물무침(5.6) 마라로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 그레놀라그릭요거트(2.5.6) 681.7/37.2/272.4/6.6	16 짬뽕밥(5.6.10.13) 얼갈이된장국(5.6.13) 청포도샐러드(2.5.6.13) 호박감자채전(1.5.6.13) 나박김치(9) 616.3/24.2/274.9/2.5	17 차조밥 사골우거지탕(5.6.13.16) 베이컨김치볶음(9.10) 후레쉬쌈닭(1.2.5.6.12.13.15) 열무김치(9) 바나나 660.3/34.5/308.4/3.9	18 선택급식 차수수밥 사골곰탕(1.5.6.16) 시금치나물(5.6) 코다리강정(4.5.6.12.13) 깍두기(9) (선택)사과/배 610.3/42.9/184.8/3.5
21 선택급식 강황밥 순두부찌개(5.6.9.18) 돈육간장불고기(2.5.6.10.13) (선택)야채고로케(1.5.6.12) 깍두기(9) 참외샐러드(13) 673.5/31.3/253.7/3.8	22 지구의 날선택급식 표고콩나물밥(5.6) 채식만두국(1.5.6) 사과연근깨소스무침(1.2.5.13) 달래양념장(5.6.13) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 깍두기(9) (선택)과일푸딩 652.2/23.0/312.6/3.0	23 선택급식 하이라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 달걀짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18) 오이탕탕이(5.6.13) (선택)치킨커렛(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) 663.7/31.1/223.5/2.5	24 선택급식 귀리밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오징어김치전(1.5.6) 영양부추떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) (선택)오렌지/자몽 800.3/27.1/326.4/4.8	28 선택급식 보리밥 버섯된장국(5.6) 들기름막국수(3.5.6.7.18) 쌈장달걀비(5.6.13.15) (선택)무말랭이/백김치(9) 초코쿠키(1.2.5.6) 733.3/29.7/177.2/3.2
28 찰옥수수쌀밥 닭곰탕(15) 매콤돈육찜(5.6.10.13) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) 숙주나물무침(5.6.18) 깍두기(9) 590.6/34.9/255.7/2.8	29 선택급식 통밀밥(6) 감자탕(5.6.9.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 대구살소금구이(5.6.13) 깍두기(9) (선택)파요파요(2) 656.5/41.9/309.2/2.9	30 추가밥 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자스프(2.5.6.13.16) 꼬들단무지 배추김치(9) 소금모닝빵(1.2.5.6) 열대과일샐러드(13) 653.8/18.0/129.9/2.0		