



VISION
 생각기움 마음울림
 꿈자람 교육으로 행복한
 미래를 준비하는 학교

급식·영양 소식

(2023년 4월)

송우통신
 2023. 3. 30.
 교무실543-1311
 급식실542-9104
 담당자: 영양교사 조화진

* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

4월의 명절 ‘한식’에 대해 알아보아요

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기에요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아보았다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

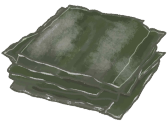
4월 1일은 ‘수산인의 날’

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 ‘어민의 날’로 제정되었다가 ‘바다의 날’, ‘어업인의 날’을 거쳐 지금의 기념일이 되었어요. 지난 2022년에는 보령, 2021년에는 포항에서 행사에 이어 올해는 어디에서 축제가 열리게 될까요?

수산인의 날에는 다양한 행사와 함께 곳곳에서 평소보다 수산물을 할인해서 판매하기도 해요.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부

 바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 이와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

4월 25일 ‘법의 날’과 학교급식법

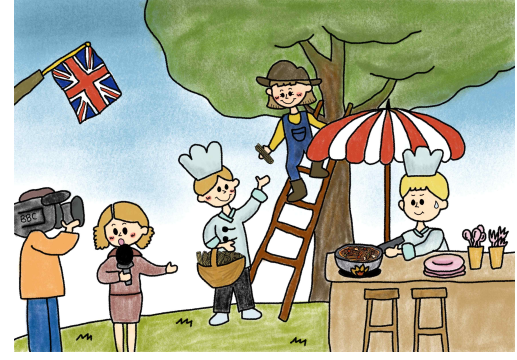
법의 날은 법을 지키는 마음을 가지고 법의 소중함을 국민들에게 알리기 위해 만들어진 날이에요.

우리가 점심을 먹는 학교급식과 관련된 법도 있는데 바로 <학교급식법>입니다. 더 안전하고 좋은 학교급식이 되기 위해 만들어진 <학교급식법>은 1981년 만들어졌어요. **좀 더 자세히는 활동지에서 알아보기!**

자료 출처: 한국민족문화대백과사전 및 교육부

‘만우절’ 우리나라에만 있는 게 아니다!

‘April Fool’s Day(모두가 어리석은 바보가 되는 날)’을 뜻하는 만우절의 유래는 3월 25일에서 4월 2일 사이에 있는 봄의 춘분과 관련이 있다고 합니다. 옛날 사람들은 이때를 새해라고 여겼기 때문이래요.

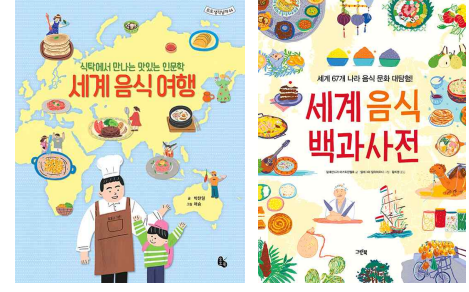


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 ‘만우절’하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

자료 출처: 교육부

책으로 세계여행을 떠나요~

4월 23일은 유네스코에서 정한 세계 책과 저작권의 날입니다. 이날은 세계적으로 유명한 작가인 세르반테스, 셰익스피어의 사망이기도 합니다.



영양선생님이 여러분들에게 책 2권을 추천합니다. 책으로도 세계의 음식과 문화를 알 수 있는 여행을 떠날 수 있답니다. 책의 날에 모두 책 한 권씩 읽어보세요!

왼쪽부터 「세계음식여행」 박찬일 지음, 토토북 세계음식백과사전, 알렉산드라 마스트란젤로 글, 그린북



[영양교육 활동지] - 감사한 마음을 전해요!

송우초등학교

학년 반

4월 '법의 날'과 관련하여 '학교급식법'에 대해 조금 더 자세히 알아보아요.

학교급식은 '학교급식법'에 따라 좋은 식재료를 사용하고, 학생들의 균형 잡힌 성장을 위해서 만들어집니다. 또한 깨끗하고 안전한 급식이 되도록 다양한 노력을 합니다. 여러분은 조리선생님들의 앞치마와 고무장갑을 자세히 본 적이 있나요? **학교급식에서 사용되는 앞치마와 고무장갑은 사용에 따라서 이렇게 다르답니다.** 또 여러분들에게 음식을 나누어줄 때 역시 다르죠.

		
<p>식재료를 다듬을 때</p>	<p>요리를 다 완료했거나 불을 쓰지 않는 요리를 만질 때</p>	<p>청소할 때</p>

아래의 활동지를 통해 여러분이 학교에서 만나는 조리선생님들을 관찰하고 색칠해보세요. 그리고 다음 점심시간에 만나면 안전하고 건강한 점심 급식을 만들어주셔서 감사하다는 인사를 해보는 것은 어떨까요?



식재료 원산지 표시	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	쌀 (포천쌀)	김치 (배추,고춧가루)	두부/콩	다시마 ,멸치	수산물
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	훈제어지, 및 식단에 별도표시

잡곡 및 참쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

축산물품질평가원 (<http://www.ekape.or.kr>) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. (ID : 송우초등학교)
자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

알레르기 정보 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.잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3	4	5	6	7
<p>훈합잡곡밥(5.) 북어콩나물국(1.5.) 단호박돈육시대떡찜 (5.6.10.13.) 새우젓애호박버섯볶음(5.9.) 배추김치(9.13.) 찜짜리굴토마토(12.) 546.3/29.6/285.5/2.6</p>	<p>칼슘기장밥 시래기된장국(5.6.) 낙지소불고기(5.6.16.18.) 카레감자채볶음(5.6.10.13.) 돌나물초장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 554.4/30.5/421/4.7</p>	<p>수제치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.) 미역장국(5.6.) 고추장떡볶이(1.5.6.13.) 갯잎김치(자율)(9.13.) 배추김치(9.13.) 나무케이프(식육)(1.2.5.6.) 736.4/27.6/327.8/3</p>	<p>찰보리밥 부대찌개(5.6.9.10.13.) 데리야끼삼치구이(2.5.6.13.) 브로컬리참깨소스무침 (1.2.4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 애플라임푸딩 608.4/30.5/293.8/2.3</p>	<p>향토음식체험의 날 <강원도편> 찰옥수수밥 초당순두부찌개(5.6.9.) 춘천식당갈비(5.6.13.15.) 고기&김치매일전병(선택) (2.3.5.6.10.16.18.) 백김치(13.) 감자빵(1.2.5.6.13.) 801.9/36.8/274/3.6</p>
10	11	12	13	14
	★ 생일자의 날 ★	잔반 없는 날		짜장면 먹는 날
<p>발아현미밥 조랭이떡국 (1.5.6.10.13.16.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 숙주미나리무침 배추김치(9.13.) 오렌지 681/33.9/221.6/2.9</p>	<p>울우밥 북어미역국(5.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 탕평채(1.2.5.13.16.) 배추김치(9.13.) 생크림롤케이크(1.2.5.6.) 662.6/31.9/226.7/2.8</p>	<p>날치알김치볶음밥 (5.6.9.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 수제후라이드치킨&양념소스 (1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 도시락김 포도착즙주스(13.) 736.8/41.1/413.3/4.1</p>	<p>흑미밥 순두부맑은국(1.5.9.13.) 한우참스테이크 (5.6.12.13.16.18.) 알감자버터구이(2.6.) 배추김치(9.13.) 미니카야잰토스트(2.5.6.) 736.9/35.3/246.6/4.2</p>	<p>한우짜장면(5.6.13.16.) 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18.) 참쌀귀바로우&갈라만시소스 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 파김치(자율)(9.13.) 요구르트(2.) 810.5/34.2/452.9/7.8</p>
17	18	19	20	21
		잔반 없는 날	장애인의 날	지구의 날 기념
<p>칼슘참쌀밥 아육된장국(5.6.) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16.) 수제베이컨감자전(1.5.6.10.) 오이김치(9.13.) 딸기 587.9/29.1/376.3/4.1</p>	<p>찰차조밥 맑은콩나물국(5.6.) 보쌈수육(5.6.10.13.) 쌈장/우쌈1(5.6.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 633.7/30.8/362.8/4.6</p>	<p>미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 케이준샐러드&머스터드소스 (1.5.6.12.13.) 엘리게이터피(1.2.5.6.14.) 배추김치(9.13.) 수제오이피클(자율)(13.) 사과주스 809.4/25.2/213.3/2.9</p>	<p>찰거리밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 임연수어카레구이 (1.2.5.6.13.) 부추잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 595.6/24.4/292/2.7</p>	<p>곤드레밥* 부추양념장(5.6.) 팽이된장국(5.13.) 미니고구마무스피자(햄X) (1.2.5.6.12.13.) 참치두부조림(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 우리벨에코요구르트(2.) 780.6/32.2/842.4/5</p>
24	25	26	27	28
	춘분	잔반 없는 날		
<p>훈합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 한우함박스테이크 &데미그라스소 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오렌지샐러드&오리엔탈D (5.6.12.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 618.9/29/401.8/2.8</p>	<p>찰기장밥 불낙전골(5.6.16.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 시금치나물(5.) 배추김치(9.13.) 시리얼블루베리요거트 (13.) 592.5/27.7/382.9/2.5</p>	<p>김밥볶음밥(1.5.6.10.13.) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 차돌박이떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) 꼬마김말이튀김(5.6.) 배추김치(9.13.) 매실주스 728.7/27.6/291.9/8</p>	<p>발아현미밥 감자양파국(5.6.13.) 쭈꾸미불고기(5.6.10.13.) 꽃상추쌈&쌈장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 스틱파프리카(자율) 미니어니언크림치즈파이 (1.2.5.6.13.) 583/26.3/218.8/3</p>	<p>찰보리밥 닭다리삼계탕(1.13.15.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 고구마맛탕 오이쌈장무침(자율)(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 628.1/23.3/116.8/3</p>

<자율배식대 운영안내>

학생들의 급식만족도 상승 및 중간 추가배식에 대한 안전 위험을 경감하기 위하여
3월부터 밥,김치의 경우 자율배식대에 항상 비치해두고 있습니다.
 자율배식대 운영이 활발해진다면 학생이 스스로 자유롭게 추가 배식할 수 있도록 전 메뉴를 비치해두거나
 메뉴를 다양화하여 점차 확대를 시도할 예정입니다.
 항상 학생들의 급식 만족도 상승을 위해 노력하겠습니다^^ 많은 이용부탁드립니다.
메뉴에(자율)이라고 적힌 반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있습니다
 주식이 면, 볶음밥인 경우 흰쌀밥을 자율배식대에 제공하나 잡곡밥의 경우에는 흰쌀밥을 제공하지 않습니다.
 양해부탁드립니다.



영양 표시 읽는 방법
 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철분
 590kcal/ 14g/ 209mg/ 2.6mg

