



# 4월 영양소식지

발행일: 2023.03.28.

담당자: 영양사 류주혜

## 4월의 명절 '한식'에 대해 알아보아요!

한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는 동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소를 찾아뵈었다고 합니다.

자료 출처: 한국세시풍속사전

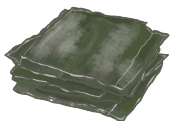
## 4월 1일은 '수산인의 날'

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.

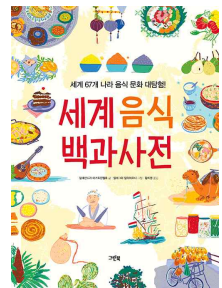
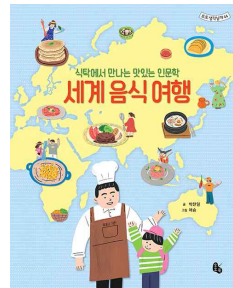


만우절과 관련된 재밌는 사건들은 전 세계적으로 많은데 그중 하나를 소개하면 1957년 영국의 BBC 방송국에서 나무에서 스파게티를 수확하는 장면을 보여주었어요. 많은 사람들이 이 장면을 보고 깜짝 속아서 BBC에 전화를 걸어 스파게티 나무 재배법을 물어보았다고 합니다. 여러분은 '만우절'하면 떠오르는 추억이나 사건이 있나요?

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





성실, 자율

# 가정통신문

제2023-27호  
【급식실】

급식실 538-8216  
행정실 538-8205  
F A X 534-0254

## 4월 영양소식지 및 식단표



### 식품 위생·안전 소식

#### 봄철 식중독 예방 가이드

##### § ‘클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독’ 주의하세요!

- 일교차가 커지는 봄철에는 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독이 집중적으로 많이 발생합니다. (50% 이상이 3~5월 발생)
- 주로 오염된 육류, 가공류가 원인 식품이며, 내열성 포자(균들의 씨앗)가 있어 가열조리 후 장시간 실온에 방치하면 포자가 다시 성장하는 특징이 있습니다.

##### § 어떻게 봄철 식중독을 예방할까요?

<p><b>STEP 1</b></p> <p><b>조리 전 올바른 손씻기</b></p> <p>- 흐르는 물에서 비누로 30초 이상 손씻기</p>	<p><b>STEP 4</b></p> <p><b>이이스빅스 운반</b></p> <p>- 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기</p>
<p><b>STEP 2</b></p> <p><b>위생적으로 만들기</b></p> <p>- 과일채소는 흐르는 물에 3회이상 세척</p> <p>- 조리 음식은 완전히 익히기</p>	<p><b>STEP 5</b></p> <p><b>식사 전, 반드시 손씻기</b></p> <p>- 손씻는 시설이 없을 경우에는 손소독제, 물티슈 사용</p>
<p><b>STEP 3</b></p> <p><b>구분에서 담기</b></p> <p>- 따뜻한 식품과 차가운 식품은 별도용기 사용</p>	<p><b>STEP 6</b></p> <p><b>장시간 상온보관된 식품 제거</b></p>

[출처: 식품의약품안전처]

가정에서 쉽게 따라 하는 영양 만점 면역력 UP 레시피로  
우리 가족 건강을 지켜요~

### 파프리카잼

[출처: 2019 부산시교육청  
식품알레르기 대체식단 및 면역력  
증진레시피 책자 자료]



면역정보	파프리카는 비타민, 베타카로틴, 칼슘과 인이 풍부하며 색깔별로 영양과 효능이 다른 것이 특징이다. 비타민은 감기 예방과 항산화 작용, 베타카로틴은 항암, 성인병과 노화 예방, 칼슘과 인은 골다공증 예방에 도움을 준다.
레시피	① 황색파프리카와 사과를 손질한다. ② 황색파프리카, 사과, 펙틴가루, 레몬즙을 함께 갈아준다. ③ 갈아놓은 재료를 원하는 농도가 될 때까지 끓여준다.

[출처: 2019 부산시교육청 식품알레르기 대체식단 및 면역력 증진레시피 책자 자료]



### 영양·식생활 소식

#### 환경을 생각하는 식생활 (GAP)

##### § 농산물우수관리제도(GAP)

농산물의 생산(수확 후 관리)과 유통단계에서 '농산물과 농업환경에 대한 농약·중금속·위해 생물 등 위해요소를 관리'하는 제도입니다.



##### § GAP 처리절차



[출처: 국립농산물품질관리원]



### 알아두면 도움되는 영양상식

#### Q. 봄철 미세먼지에 삼겹살을 먹으면 효과가 있나요?

삼겹살의 지방이 오히려 유해 물질의 체내의 흡수율을 높일 수 있어서 너무 많은 섭취는 No! No!  
그래도 삼겹살을 즐기고 싶다면 봄철 제철 채소인 미나리와 함께 먹는 것이 좋습니다. 미나리에는 중금속, 독소 배출에 효과적인 퀘르세틴이 들어있답니다.

[출처: 식품의약품안전처]

4월 3일(생일자의날)	4월 4일	4월 5일(식목일)	4월 6일	4월 7일
칼슘찜쌀밥 전복미역국(5.6.18.) 돼지갈비매운조림 (5.6.10.13.) 오이맛살겨자무침 (1.5.6.8.13.) 배추김치(9.) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/49.2/222.5/21.9	찰현미밥 오모가리김치찌개 (5.6.9.10.) 알감자조림(5.6.13.) 오리햄쌈/야채무침 (1.2.5.6.13.) 총각김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/35.1/188.8/4.9	비빔밥(계란후라이)(1.5.) 미소된장국(5.6.) 왕새우튀김(1.5.6.9.) 깍두기(9.) 사과즙(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 899/35.6/348.2/8.7	검정콩밥(5.) 썩국(5.6.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 크림치즈야과(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 836.6/58.4/198.4/6.6	기장밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 어묵매추리알장조림 (1.5.6.13.) 부추무침(액젓첨가)*(13) 김치전(5.6.9.10.) 섞박지(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 989.4/45.8/214.5/8.5
4월 10일	4월 11일	4월 12일	4월 13일	4월 14일(black day~!)
칼슘찜쌀밥 오징어무국**(5.6.17.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.) 까르보나라돈까스(1.2.5. 6.10.13.16.) 배추김치(9.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 975.8/39.4/257.9/5.7	흑미밥 맑은콩나물국(5.6.) 돈사태찜(5.6.10.13.) 참나물무침 옥수수버터구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 893/52.5/281.9/4.4	낙지야채비빔밥(5.6.10.1 3.) 팽이버섯된장국(5.6.) 불고기퀘사디아 (2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/52/298.2/6.1	찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 삼치무조림(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 소떡소떡(소시지떡꼬치) (1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/45.4/192.3/4.4	자장면/추가밥 (5.6.10.13.16.) 오렌지샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 콩고물꺾바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18.) 깍두기(9.) 단무지 수제조리풍라떼(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 1237.5/31/293.9/13.1
4월 17일	4월 18일	4월 19일	4월 20일(장애인의날)	4월 21일
칼슘찜쌀밥 닭다리백숙(15.) 매콤어묵볶음*(1.5.6.13.) 쇠고기표고버섯두부구 이(5.6.13.) 배추김치(9.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/53.5/282.2/7	찰보리밥 냉이된장국(조갯살) (5.6.18) 참치김쌈(1.5.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/60.9/264.8/12.9	나물볶음밥(5.6.16.) 전통순두부/양념장 (5.6.13.) 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.) 마시는샐러드오렌지(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 833.3/45.8/403.6/7.5	흑미밥 참치김치찌개(5.9.) 청포묵무침(5.6.13.) 닭바베큐/또띠아쌈(2.5. 6.12.13.15.) 오이소박이(9.) 차치키소스(1.2.5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1024.9/55.7/225.9/7.5	찰현미밥 셀링탕(1.5.6.13.16.) 얼갈이된장무침(5.6.) 코다리강정/(5.6.12.13.) 섞박지(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 797.2/58.3/177.8/5.3
4월 24일	4월 25일(purple day~!)	4월 26일	4월 27일	4월 28일
칼슘찜쌀밥 들깨미역국(5.6.) 죽발(10.) 메밀막국수무침 (3.5.6.13.) 배추김치(9.) 파인애플 새우젓(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 935.9/45.8/307.7/4.4	흑미밥 적근대된장국(5.6.) 고구마닭갈비볶음 (5.6.13.15.) 가지빵가루구이 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 블루베리요거트 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/43.5/338.4/5	쇠고기양송이죽(16.) 달래오이무침(13.) 깍두기(9.) 뉴욕식핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 청포도에이드 에너지/단백질/칼슘/철 569/21/146.9/2.7	흑미밥 얼갈이된장국(5.6.) 쌈장/상추(5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.13.) 고구마순들깨볶음(5.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 778.6/45.9/261.3/5.2	기장밥 동태찌개(5.6.) 미역줄기볶음(5.) 크리미양파치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/43.7/153.6/3.2

원산지 표시	쌀(밥.죽.누룽지)	김치(배추.고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지, 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기, 아귀	다량어/가공품	어묵	수산 가공품	콩(두부류, 비지류)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국/베트남	러시아산	국내산	세네갈	국내산/페루산	국내산	국내산	원양산	수입산	외국산	국내산

\*영양섭취량: 767.4Kcal(±10%)  
\*자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.  
\*알레르기 표시: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.  
※ 학교 홈페이지: <http://www.kwanin.hs.kr> , <http://www.kwanin.ms.kr>  
※ 문의처: 영양관리실 ☎ 031-538-8216, ✉ 담당자 메일: [rjh5336@korea.kr](mailto:rjh5336@korea.kr)  
\*희망메뉴: 딸기, 식혜, 꺾바로우탕수육, 죽발, 메밀막국수무침, 블루베리요거트, 치킨