



4월

배곧누리 급식·영양소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30정왕동

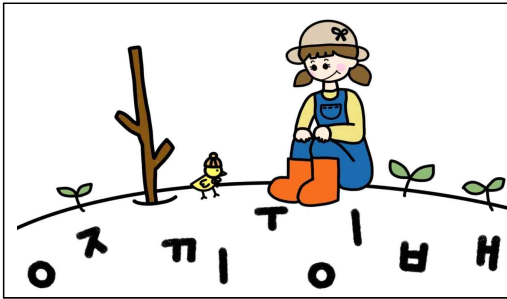
제 2023-51호  
발송: 2023.03.31  
담당자: 영양교사  
연락처: 031-8063-2982

## 4월의 절기

▶ **청명(淸明):** 우리나라 24절기 중 5번째의 절기로 하늘이 차츰 맑아진다는 뜻입니다.

우리 조상들은 청명에 논밭의 흙을 고르게 하는 작업을 하었는데 바로 논농사의 준비작업이라고 할 수 있어요. 그래서 청명이나 한식(또 다른 절기)에 날씨가 좋으면 그해 농사가 잘되고 좋지 않으면 농사가 잘 되지 않는다는 점을 치기도 했대요.

청명과 관련된 속담으로는 **‘청명에는 0000를 꽃아도 싹이난다’**라는 말이 있어요. 생명력이 다한 나무를 꽃아도 다시 살아난다는 뜻으로 무엇이든 심어도 잘 자라는 시기라는 의미를 지니고 있어요. 아래의 0000에 들어갈 단어는 무엇일까요? 자음을 찾아 단어를 만들어보세요!



힌트: 옛날 아궁이에 불을 땔 때 연료가 잘 탈 수 있도록 아궁이를 쑤시는 기다란 막대기를 뜻하는 단어

▶ **곡우(穀雨):** 모든 곡물들이 잠을 깨다고 하는 여섯 번째 절기인 곡우는 봄비가 내려 곡식을 기를지게 하는 의미가 있어서 이 시기에는 주로 벼씨를 담그는 일을 많이 했대요.

출처: 《한국대민속대백과사전》

## 4월 22일, 지구의 날(Earth Day)

‘지구의날(Earth Day)’은 지구 환경 오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연보호자들이 제정한 지구 환경보호의 날로 매년 4월22일입니다.

우리나라는 2009년부터 매년 ‘지구의 날’을 전후한 일주일을 기후 변화주간으로 정해 기후변화의 심각성을 인식하고, 온실가스 감축을 위한 저탄소 생활 실천의 필요성을 알리기 위해 소등행사를 진행하고 있어요. (저녁 8시~8시10분) ‘10분간’소등행사에 참여해 보세요.

10분의 소등으로 에너지를 절약하고 이산화탄소를 줄일 수 있습니다.

## 지구를 살리는 우리의 실천 약속

1. 캔,플라스틱,비닐,종이 등 재활용을 위해 분리배출해요.
2. 1회용컵 대신 텀블러를 사용해요.
3. 사용하지 않는 콘센트는 뽑아 에너지를 절약해요.
4. 음식은 먹을 만큼만 준비해서 남기지 않아요.
5. 로컬푸드 UP!! CO<sub>2</sub> DOWN!!



출처: 《한국 기후·환경네트워크, 노리샘 블로그》

## 급식 골고루 먹고 지구도 지키기 ♥

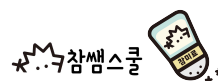
나무와 숲을 소중히 여기고 사랑하자는 마음에서 1946년 4월 5일 제정된 우리나라 법정 기념일인 식목일에는 많은 곳에서 나무를 심는 행사를 해요.

많은 양의 이산화탄소는 공기를 안 좋게 하고 지구온난화를 일으키는데 30년을 산 소나무 한 그루는 이산화탄소 6.6kg를 흡수한다는 사실!

이처럼 나무와 숲이 지구에 소중한 만큼 여러분들이 먹는 급식과 이산화탄소도 관계가 높아요!

학교급식에서 발생하는 많은 음식물쓰레기는 처리하는 과정에서 많은 양의 이산화탄소를 만들어 지구를 아프게 해요.

예쁜 꽃과 식물들이 자라는 봄을 오래오래 느낄 수 있도록 4월에 학교 급식을 통해 지구 지키기에 동참해보면 어떨까요?



## [영양교육 활동지] - 멸종 위기에 처한 동물을 구출해요!

배곧누리등학교

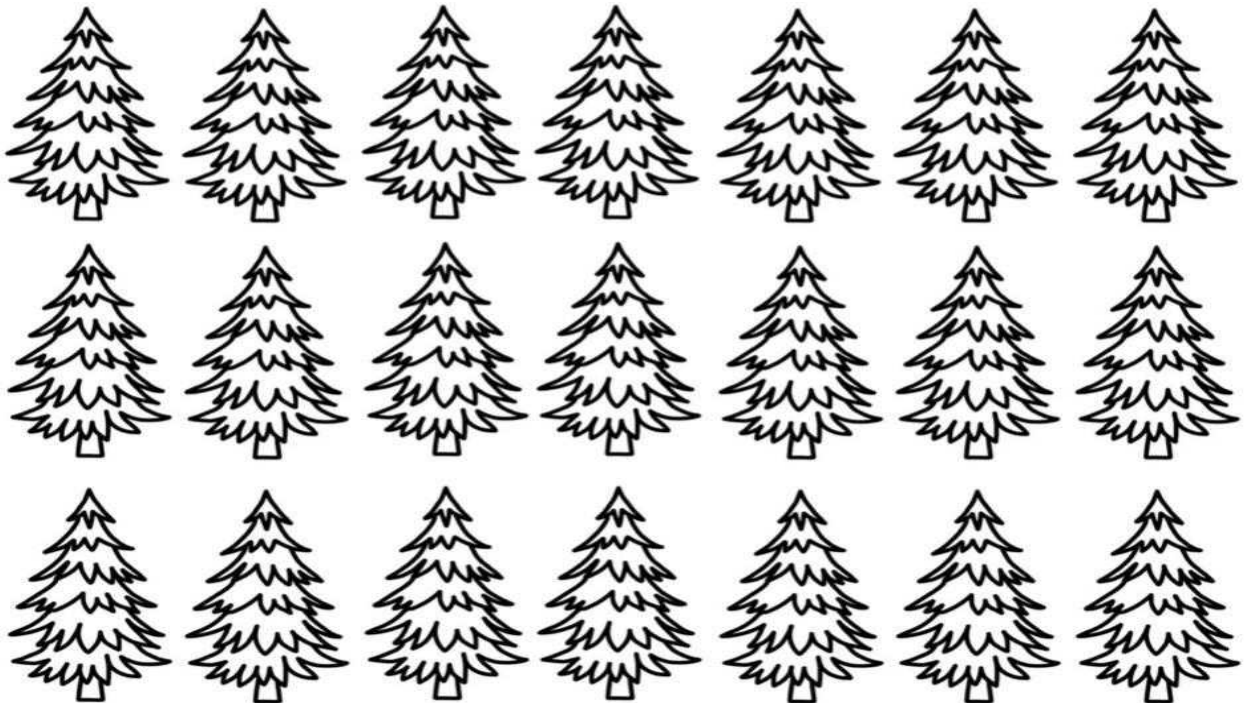
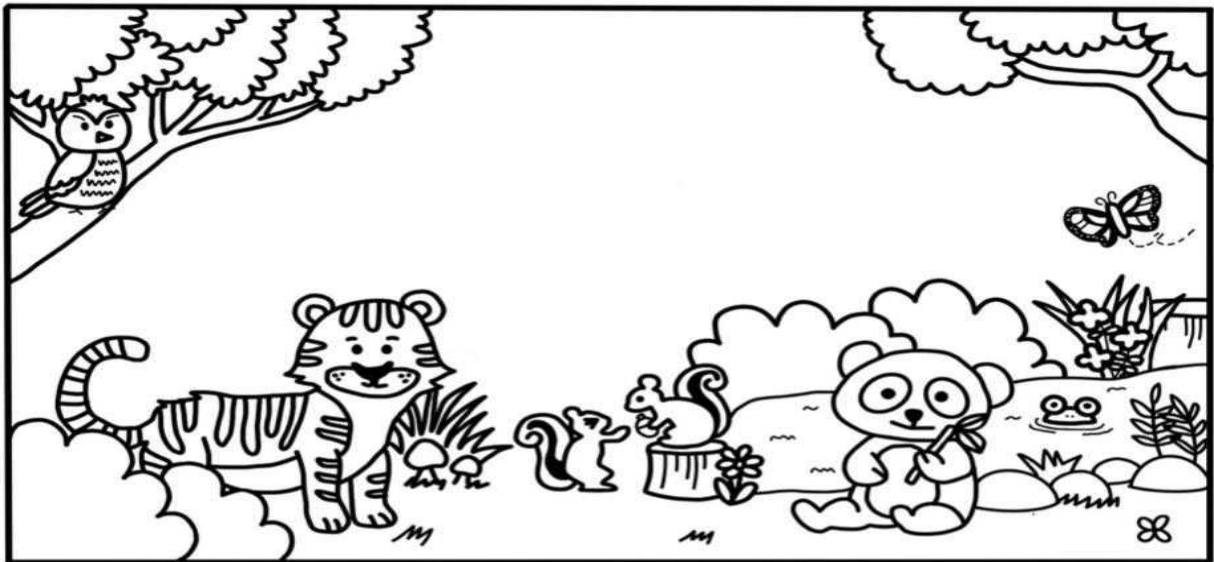
0학년 0반 이름:

우리나라에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루에 1만 4,314t(2019년도 환경부 자료)이라고 합니다. 이렇게 많은 양의 음식물쓰레기가 발생하면 처리하는 과정에서 지구온난화를 일으킬 수 있어요!

지구의 온도가 2도 상승할 때마다 지구에 살고있는 생물 종류의 약 15~40%가 멸종에 처할 수 있다는 연구를 들어 본 적이 있나요? 현재 멸종 위기에 처한 동물들로는 그림 속에 있는 벵갈호랑이, 자이언트팬더, 하늘다람쥐, 모나크나비, 긴점박이올빼미 등 매우 많다고 해요.

식목일과 환경의 날이 있는 4월, 여러분이 학교에서 먹는 점심 급식 20일 동안 급식을 남김없이 먹고 지구에 있는 멸종동물들을 위한 마음으로 아래의 소나무를 색칠해보세요.

"급식을 남김없이 먹는 노력을 모아 나무를 심는 것과 같은 효과를 만들어 낼 수 있어요."



2023년 3월 31일

배곧누리초등학교장

**그릇을 비우면  
지구가 깨끗해져요**

**배곧누리 4월 식단 안내**

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추, 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채, 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	잡곡, 잡쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공												
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 <b>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</b> ◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다. ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
	☞ 우리학교는 천연조미료 다시멸치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 <a href="http://www.baegotnuri.es.kr/">http://www.baegotnuri.es.kr/</a> >알림마당>급식												

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
* 급 식 안 내 *			축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*
☞ 학교사정과 급식 물품 수급 상황에 따라 식단이 변경 될 수 있습니다. ☞ 학생들에게 건강한 음식을 제공하기 위해 직접 조리를 원칙으로 하고, 부득이한 경우 HACCP인증 반조리 식품을 사용합니다. ☞ 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ☞ 저학년은 목에 걸 수 있는 물통을 이용하면 안전하게 배식을 받을 수 있습니다.				농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 해정수산 공 산 품: 스쿨푸드 공동구매: 현준물산
3일	4일	5일 <b>잔반 없는 날</b>	6일	7일
기장밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 미트볼감자조림 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 삼색달걀찜(1.5.6.9.13.) 열무김치(9.13.) 오렌지	녹두밥 삼색수제비국(1.5.6.9.13.) 쇠고기우영볶음(1.5.6.13.16.17.) 고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6)	소시지카레볶음밥(2.5.6.10.13.15.16.) 일식우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 파인애플	찰옥수수밥 황태감자국(5.6.13.) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) 김치전(5.6.9.10.13.17.) 깍두기(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 두부찌개(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 딸기잼달봉구이 (2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바나나
10일 <b>4월 생일축하해요~</b>	11일	12일 <b>잔반 없는 날</b>	13일	14일 <b>블랙Day</b>
클로렐라잡쌀밥 대합미역국(5.6.13.18.) 돈육잡채(5.6.10.13.) 치킨바베큐 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.13.)	귀리밥 열갈이배추국(5.6.9.13.) 달걀야채말이(1.2.5.6.10.) 코다리무조림 (2.4.5.6.12.13.) 열무김치(9.13.)	베이컨김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 콩나물맑은국(5.6.13.) 열무된장무침(5.6.13.16.) 매콤달콤소떡소떡 (4.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.)	보리밥 된장찌개(5.6.13.) 양배추&쌈장(1.5.6.13.) 제육간장불고기(5.6.10.13.) 보쌈김치(9.13.) 꼬들무말랭이장아찌(9.13.)	자장면(2.5.6.10.13.) 칼슘잡쌀밥(셀프) 탕수육&소스 (1.2.5.6.10.11.13.) 배추김치(9.13.) 청포도 반달단무지
17일	18일	19일 <b>잔반 없는 날</b>	20일	21일 <b>저탄소Day</b>
보리밥 연두부달걀탕(1.5.6.13.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 멜론	차수수밥 쇠고기묵국(5.6.13.16.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 오징어브로콜리초회 (1.2.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.13.)	하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.) 생크림과일샐러드 (2.5.11.12.13.) 깍두기(9.13.) 딸기파이(1.2.5.6.13.)	강황쌀밥 웅심이국(1.5.6.9.13.17) 사과치커리샐러드 (1.2.5.6.13.) 탄두리치킨(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.)	곤드레나물밥&부추양념장 (5.6.13.) 미소국(5.6.13.) 멸치통곡물볶음(5.6.13.) 김구이(무조미)(13.) 깍두기(9.13.) 더블치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.)
24일	25일	26일 <b>잔반 없는 날</b>	27일	28일
밤밥 떡국(1.5.6.13.16.) 돌미나리무침(5.6.13) 숙주&오리불고기 (5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.)	차조밥 육개장(1.5.6.13.16.18.) 깻잎찜(5.6.13.) 김치볶음&두부들기름구이 (5.6.9.10.13.) 우리밀슈크림붕어빵 (1.2.5.6.)	전통비빔밥(5.6.13.) 유부장국(5.6.13.) 백김치(9.13.) 수제바게트스트 (1.2.5.6.13.) 약고추장(5.6.13.16.)	잡곡밥 시금치된장국(5.6.9.13.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15) 아몬드진미채버터구이 (1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 사과	흑미밥 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 돼지앞다리살갈비찜 (5.6.10.13.) 브로콜리들깨볶음 (1.2.5.6.12.13.17.) 깍두기(9.13.)

