


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	<div>제 2023 - 32 호</div>
		<div>담당 : 예체건강부</div>
	<div>4월 식단표 및 영양소식지</div>	<div>경기도 시흥시 장현순환로 100</div> <div><div>☎ (교무실) 031-365-8200</div><div>☎ (급식실) 031-365-8264</div></div>

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
3	4	5(식목일)	6	7
혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.16.) 참나물겉절이(5.6.) 핫도그&케찹(학생소리함반영)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13)	흑미밥 김치어묵국(5.6.8.9.) 콩치무조림(5.6.7.9.13.) 감자채썬볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 구이김 깍두기(9.13)	곤드레밥&양념장(5.6.10.13.) 두부미역장국(5.6.) 수제닭강정(4.5.6.12.13.15.) 과일샐러드(12) 배추김치(9.13) 식목일초코도넛(1.2.5.6.)	차조밥 애호박고추장찌개(5.6.16.18.) 오리불고기(5.6.) 매콤어묵볶음(1.5.6.) 치즈스틱(1.2.5.6.12.) 총각김치(9.13)	숙채비빔밥&약고추장 (5.6.10.13.) 팽이된장국(5.6.) 김치메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 나박김치(9.13) 과일(배) 진달래설기
10(생일축하의날)	11	12	13	14
흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.15.) 감자전(5.6.13.) 총각김치(9.13) 크런키초코케이크(학생소리함반영)(1.2.5.6.)	기장밥 근대된장국(1.5.6.9.) 돼지수육(4.5.6.10.13.) 메밀막국수(3.5.6.7.18.) 쌈배추/쌈장(5.6.) 배추김치(9.13)	장칼국수(1.5.6.16.) 추가밥 아재튀김(1.5.6.18.) 건파래볶음(5.13.) 과일(사과) 배추겉절이(9.13)	혼합잡곡밥(5.) 해물순두부찌개(1.5.9.17.18.) 돈육장조림(1.5.6.10.13.16.) 한식잡채(5.6.8.10.) 브로컬리&초고추장(5.6.17.) 석박지(9.13.)	콩나물밥&양념장(5.6.10.) 두부장국(5.6.) 통안심치킨꼬치(5.6.12.13.15.) 양배추콘솔로우샐러드(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13) 과일(파인애플)
17	18	19	20	21
기장밥 육개장(1.5.6.16.) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 고사리나물볶음(5.6.) 총각김치(9.13)	혼합잡곡밥(5.) 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 돌돌떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 석박지(9.13.) 망고스틱바	로제떡볶이(학생소리함반영)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 김가루밥(추가밥)(2.5.6.10.13.18.) 치즈볼&케찹(1.2.5.6.12.) 파프리카유자샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 단무지(13) 음료(피크닉)	옥수수밥 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.) 매콤두부조림(5.6.) 깍두기(9.13) 과일(메론)	참쌀밥 매콤마라탕(학생소리함반영)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 스틱누룽지탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 열대과일샐러드 배추김치(9.13)
24	25	26	27	28
흑미밥 쇠고기부국(5.6.16.) 콩나물불고기볶음(5.6.10.) 달걀말이&케찹(1.5.12.) 배추김치(9.13) 메이플파칸파이(1.2.5.6.14.)	수수밥 닭곰탕(6.15) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 동태전(1.6.) 깍두기(9.13) 과일(토마토)(12.)	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.16.) 매운콩나물국(5.) 수제뿌링클치킨(학생소리함반영)(4.5.6.15.) 감말랭이샐러드&오리엔탈(1.2.5.6.11.12.13.) 총각김치(9.13) 음료(스위트자몽주스)(13.)	기장밥 유부장국(5.6.) 고구마치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 가지나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13) 과일(딸기)	혼합잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.) 닭갈비볶음(5.6.15.) 파리고추매추리알장조림(1.5.6.10.) 숙주나물무침(5.6.) 석박지(9.13.)

<1,2,3학년은 급식 순서>

학년 순서 : 3->2->1학년 / 3->1->2학년 순으로 한 달 단위로 바뀝니다.

반 순서 : 1->10반 / 10반->1반 일주일 단위로 바뀝니다.

참고 부탁드립니다.

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어 꽃게	주꾸미	쌀 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

★ 식단 **영양량표시**는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.

★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)

★ 본교는 친환경 급식 지원 대상으로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.



꽃향기가 그윽한 계절
봄철의 영양관리



신체적 특징

봄은 일년 중 신체리듬의 변화가 가장 심하고, 신체의 신진대사가 급격히 늘어나 비타민 소모량은 겨울보다 3~10배 증가하여 각종 영양소의 필요량이 증가합니다.

겨우내 이를 충분히 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 춘곤증으로 나타나서 피곤함과 나른함을 느끼며 입맛이 떨어져 식사를 거르기 쉬운 계절입니다. 봄에는 비타민, 단백질이 풍부한 식사를 하도록 합니다.

봄철 영양관리

신선한 야채 및 과일로 비타민을 보충합니다.

새콤한 맛 씹살한 맛으로 입맛을 돋웁니다.

제철에 나는 봄 생선으로 단백질을 보충합니다.

봄철식품

조기, 대구, 민어 등 담백한 맛의 흰살생선은 단백질이 풍부하고 성인병의 염려도 없습니다.

달래, 냉이, 두릅, 쑥, 고등배기, 돌나물, 취나물 등의 봄나물은 하우스에서 기른 다른 나물과는 비교할 수 없을 정도로 좋고 겨울 동안 부족했던 비타민을 보충할 수 있어 좋습니다.



4월 절기-청명(한식)

(음력 4월 초)

동지로부터 105일째되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올리고 성묘를 하는 날입니다.

【한식 음식】

- ▲콩국수, 메밀국수
- ▲전유어, 어포
- ▲절편, 유밀과, 생실과
(밤, 대추, 건시)
- ▲탕, 식혜, 청주

<춘곤증에 도움이 되는 봄나물>





봄철의 영양관리



신체적 특징

봄은 일교차가 큰 계절입니다. 생체리듬의 변화를 취침시간과 운동량으로 조절을 해야 할 시기이며, 겨울동안 굳어 있던 몸이 풀리면서 말초 혈액 순환이 활발해지고 기혈의 흐름 또한 왕성해집니다. 이러한 시기에는 기혈이 허약한 사람은 뇌로 가는 혈액량이 부족하게 되어 잦은 하품은 물론 온 몸이 노곤하고 피곤해지는 경우가 많습니다.

4~5월에는 꽃가루로 인해 콧물, 코막힘, 가려움증 등 알레르기 질환이 많이 발생합니다.



봄철 영양관리

겨우내 부족했던 비타민과 무기질을 한껏 보충하고 노곤한 입맛을 되살리는 봄의 식탁을 차려보세요. 봄철에는 규칙적인 식사와 적게 먹는 습관을 들이는 것이 좋습니다. 특히 춘곤증을 없애기 위해서는 나물 등을 많이 먹고 가급적 푸른색 채소와 생선, 식초가 많이 들어간 음식을 섭취해주는 것이 좋습니다. 이는 봄은 오행의 기운중 목기운(신맛)이 왕성할 때이므로 신맛으로 우리 몸을 자연에 순응시키는 원리입니다.



봄철식품

냉이와 달래, 쑥바귀, 쑥, 돌나물, 취, 시금치 등이 봄의 주방을 향미 가득하게 채워줍니다.

겨우내 추운 바다에서 몸을 움츠리고 있던 생선들이 산란기를 준비하면서 살이 맛있어지는 시기이기도 합니다. 봄철 바다 생선으로는 도미, 임연수, 전갱이, 병어, 가자미, 우럭, 날치, 뱀장어가 있고 조개류가 많이 드는 시기이기도 하여 봄 나물과 조개를 넣고 끓이는 된장국이 가장 맛있는 철이기도 합니다.

4월 절기-청명(한식),곡우



(청명)동지로부터 105일째되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올리고 성묘를 하는 날입니다. 봄농사를 준비하는 시기이며 장당그기를 합니다.

(곡우) 24절기의 여섯 번째로 농가에서는 못자리를 시작하고 실비가 내려 백곡을 기름지게 할 때입니다. 이날을 전후하여 인천 앞바다에서 잡는 조기가 살찌고 맛이 좋다고 하여 조기국 먹기를 기다린 날이기도 합니다. 취, 고사리, 산나물, 가축나물, 고비 등 나물을 말리고 살구주, 진달래주, 딸기주를 담그기도 했습니다.



춘곤증

춘곤증은 다시 말하면 봄철피로증후군이라고도 합니다. 춘곤증은 질병이라기보다는 겨우내 추운 날씨에 움츠려 있던 인체의 신진대사와 생리가 따뜻해진 날씨에 미처 적응하지 못해 나타나는 증상으로 봄철 피로를 특징으로 하는 신체의 일시적인 환경 부적응 증세입니다. 대표적인 증상으로는 피로감, 졸음 외에도 식욕부진이나 소화불량, 현기증 증세가 나타나기도 합니다. 춘곤증을 이기는 가장 좋은 방법은 잘 먹는 것. 하루 세끼를 꼬박 챙겨먹는 것은 기본입니다. 아침을 거른 채 허기진 상태에서 오전을 보내면 점심에 과식하게 되고 결과적으로 춘곤증이 따라옵니다. 밥은 흰 쌀밥보다는 녹두와 팥을 섞은 잡곡밥이 좋습니다. 녹두는 그 맛이 담백하고 성질이 화평하며 해독력이 뛰어나고 환절기에 허약해진 면역력을 높이는 데 아주 좋은 곡식으로 음식중에 중요한 것이고, 채소중에 뛰어난 것이라고 말하기도 합니다. 팥은 본초강목에 전염병을 막는다고 했습니다. 신맛이 강해 간담이 허약해져서 피로하기 쉬운 봄철에 좋은 음식입니다. 또한 영양공급이 제대로 되지 않을 경우, 특히 비타민이 부족하게 되면 신체의 항상성이 떨어져 더욱 피곤함을 느끼게 됩니다. 이럴 때는 상큼한 제철 봄나물과 싱싱한 계절과일이 그만입니다.



구기자차, 오미자차를 자주 마시는 것도 춘곤증 예방에 도움이 된다고 합니다.



봄나물 요리상식



봄나물은 흙에서 파낸 것이기 때문에 불순물이 있을 수도 있으니 잘 씻는 것이 기본입니다.

강한 양념은 oh~NO!!

-봄나물 자체가 특유의 향내를 가지고 있기 때문에 약하게 양념하여 더욱 신선한 봄맛을 느끼세요.