

우리 절기 이야기 : 청명과 곡우

'3월... 4월... 5월...' 여러분은 1년을 어떻게 구분하고 있나요? 옛날부터 우리나라 조상님들은 1년을 태양의 위치에 따라 스물넷(24)으로 나누어 계절을 구분했어요. 이렇게 정해진 절기는 계절과 기후의 변화를 아주 잘 나타내주어서, 농사를 지을 때 큰 도움이 되었답니다. 4월에 있는 우리 절기는 청명과 곡우라고 불러요.

청명은 '하늘이 점점 맑아진다'는 뜻을 가진 절기의 이름입니다. 보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기 위해서 밭을 가는데, 그날 날씨가 좋으면 그 해 농사가 참 잘 된다고 해요.



청명 다음 절기는 '봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.'는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다.

곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가 봄이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 조기는 우리나라에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백질 보충에 좋은 식재료라고 합니다. 출처 : 한국세시풍속사전

봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요? 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로 올라와 인사를 하면 '드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 왔구나!'하고 반가운 마음이 들어요.

봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데, 봄나물들을 먹으면 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

	<p>이른 봄에 나는 향긋한 나물 냉이! 냉이에는 vitA, vitB1, vitC가 풍부해 원기를 돋우고 피로회복과 춘곤증에 좋아요.</p>
	<p>특 쏘는 매운 맛과 향이 있는 달래는 다양한 비타민과 무기질이 있는데 그 중에서도 철분이 많이 포함되어 있어요.</p>
	<p>우리나라 단군이야기에 나오는 쑥 쑥의 독특한 향기인 치네올은 대장균, 디프테리아균을 죽이거나 발육을 억제하는 면역 기능을 해요.</p>
	<p>봄나물의 제왕이라고도 불리는 두릅! 두릅은 칼슘, 철분, 사포닌 등이 있어 혈당을 내리고 혈중지질을 낮춰 당뇨, 신장, 위장에 좋아요.</p>
	<p>마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 돌나물! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.</p>

식생활관 이용 수칙

여러분의 각자 반에서도 친구들과 함께 생활하기 위해서는 지켜야 할 학급 규칙이 있지요?

우리 식생활관도 모두가 함께 이용하는 공간인 만큼, 우리가 함께 지켜야 할 약속들이 있어요.

1. 큰소리를 내며 식생활관을 뛰어다니지 않기
2. 배식 받기 전 질서와 규칙 잘 지키기
3. 휴지, 쓰레기는 쓰레기통에 버리기
4. 외부 신발, 운동화는 신고 오지 않기