



校訓

1. 착한 마음으로 행하자.
2. 스스로 배우고 익히자.
3. 몸을 튼튼히 하자.

가정통신문

남원중학교
2024-147호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보건부

○ 남원시 만인로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

10월의 제철 과일 이야기

가을을 떠올리면 가을의 주황빛을 담은 감이 생각나죠? 비타민A와 C가 풍부한 감은 눈 건강과 감기예방에 좋고 항암효과가 있는 건강한 과일이지만, 탄닌 성분 때문에 너무 많이 먹으면 변비에 걸릴 수도 있으니 적당히 먹도록 해요. 모양도 맛도 다양한 감의 종류와 감으로 만든 맛있는 간식들을 알아볼까요?

[모양에 따라 구분해요]

	동글납작한 모양의 감이에요. 특히 경상북도 청도의 특산물인 청도반시는 씨가 없기로 유명해요.
	길쭉한 모양으로 끝이 뾰족하고 커다란 모양의 감이에요. 단단할 때는 떼은맛이 강해서 완전히 숙성시켜서 말랑하게 만들어 먹어야 한답니다.

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떼은맛이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 떼은 감을 숙성시켜서 물렁하게 잘 익힌 감이에요. 달콤한 맛이 난답니다. 감나무에서 자연적으로 숙성시키면 '홍시', 수확한 후에 인위적으로 숙성시키면 '연시'라고 불러요.

[감으로 만든 맛있는 간식]

	감의 껍질을 벗기고 꼬챙이에 꿰어서 말린 감이에요. 쫄깃쫄깃하고 달콤한 맛이 납니다. 표면에 있는 하얀 가루는 말리면서 생긴 단맛이 나는 성분이에요.
	곶감처럼 완전히 말리지 않고 반만 말려서 겉은 쫄깃하고 속은 촉촉하게 즐길 수 있는 달콤한 간식이에요.
	감을 조각내서 건조시켜 쫄깃쫄깃하고 하나씩 집어먹기에 편해요.

감은 알맞게 보관해야 맛있게 먹을 수 있어요. 단감으로는 연시를 만들 수 없고, 온도가 높을수록 쉽게 물러지므로 꼭지 제거 후 비닐봉지에 담아 냉장고에 보관해요. 연시를 만드는 반시와 대봉은 사과와 함께 상온에 두면 빠르게 숙성시킬 수 있습니다. 달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 '하늘이 열린 날'이라고 해서 개천절이라고 불러요.

단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 마늘을 먹어야 했을까요?

썩과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 썩과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 왠지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

출처: 「생방송 한국사 1: 한국사 더 쉽고 재밌고 생생하게!」, 선사시대·고조선

한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



수박 포도 복숭아 사과 귤 참외

정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다.

포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요? 출처: 식품의약품안전처 블로그



10월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지		10/2 수다날	10/3	10/4
* 쌀:친환경무농약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기 /가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기 /가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 다랑어: 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀 장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함		고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.16.18) 부추콩나물국 (5) 단무지채무침 배추김치(9) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 자두주스 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/37.8/258.2/4.3	개천절	재량휴업일
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
발아찰흑미밥 황태채두부국(1.5) 돼지불고기(5.6.10.13) 청포묵김무침 배추김치(9) 불고기피자(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.17) 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/47.2/358.6/3.2	귀리밥 김치어묵국(1.5.6.9) 안동식짬뽕 (5.6.13.15.16.18) 두부양념구이(5.6) 브로콜리초회(5.6.13) 배추김치(9) 메론 에너지/단백질/칼슘/철 678.9/32.5/241.7/4.2	한글날	혼합8곡밥(5) 돼지국밥(5.6.9.10) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 오이고추된장무침(5.6) 깍두기(9) 크로칸슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 821.8/37.7/76.1/3.0	찰녹미밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.10.13.18) 가자미까스(1.5.6) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 시금치된장무침(5.6) 배추김치(9) 거봉포도 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/34.9/272.5/4.4
10/14	10/15	10/16 수다날	10/17	10/18
찰홍미밥 닭고기무국(15) 목살김치찌개(5.6.9.10.13) 연두부찜(5.6) 고사리나물(5.6) 깍두기(9) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) 에너지/단백질/칼슘/철 762.4/38.7/107.2/4.0	혼합15곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.12.16) 몽글계란찜(1) 도토리묵들깨무침(5.6) 배추김치(9) 사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/21.5/104.6/3.1	계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 종합어묵국(1.5.6.13) 곶들단무지무침 배추김치(9) 단호박죽(13) 회오리감자(5.6) 요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/27.9/268.6/4.0	울무밥 불낙전골(5.6.13.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 참치마요김구이(1.5.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코우유(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 810.0/46.7/339.8/4.0	찰보리밥 추어탕(5.6.13) 매콤달불구이 (1.2.5.6.15) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 미나리숙주나물 배추김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/27.1/400.4/7.5
10/21	10/22	10/23 수다날	10/24	10/25
곤드레나물밥(5.6.13) 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) 오리불고기(5.6.13) 감자채볶음(5) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 816.5/28.3/200.0/4.6	조각서리태밥(5) 육개장(5.6.13.16) 미트볼펜네볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어야채볶음 (5.6.13.17) 치커리유자청무침 (1.2.5.6) 배추김치(9) 블루베리요거트 (2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 733.4/34.8/315.6/3.2	날치알김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.13) 교자군만두 (1.5.6.10.15.16.18) 애호박버섯볶음(5.9) 깍두기(9) 바나나우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/33.4/318.5/5.8	차수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18) 고등어데리야끼구이 (5.6.7.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/39.7/151.9/3.2	현장체험학습
10/28	10/29	10/30 수다날	10/31	◇ 알레르기 정보
청차조밥 잔치국수(1.5.6) 닭감자조림(5.6.13.15) 김부각(5.6) 참나물무침 배추김치(9) 스트링치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 683.9/31.4/235.7/2.9	통밀밥(6) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제(1.2.5.6) 국물떡볶이(1.5.6.13) 콩나물부추들깨무침(5) 배추김치(9) 배 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/31.2/192.0/2.3	김가루미니밥 크림스프(2.5.6.13.16) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨텐더샐러드 (1.5.6.12.13.15) 오이피클 배추김치(9) 미니갈릭파이(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 815.7/28.9/129.4/2.5	현미찰쌀밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13) 옥수수치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩치킨김치조림(5.6.9) 리코타야채샐러드 (2.5.6.12) 깍두기(9) 요거얌얌(2) 에너지/단백질/칼슘/철 820.7/30.5/206.8/3.7	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲жат 알레르기 증상을 보이는 학 생들은 급식 시 각별한 주 의를 부탁드립니다.