



校訓

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

가정통신문

남원중학교
2023-167호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보진부

○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설!** 특히 24절기 중 **대설**이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다**는 이야기가 있어요! “눈은 보리의 이불이다.”라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미입니다.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 **1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

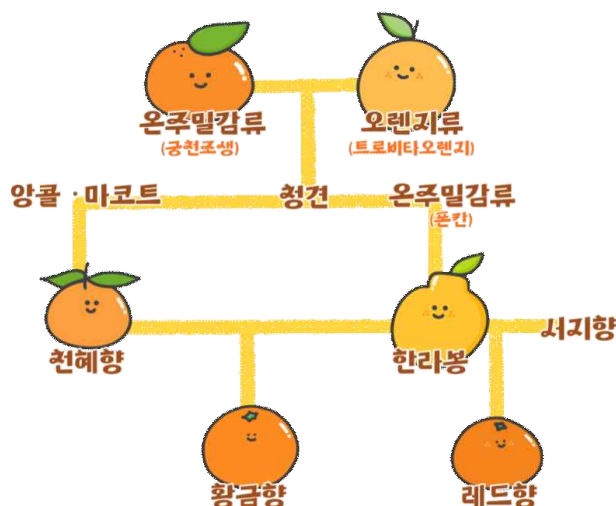
| 이름 | 특징 |
|-----|--|
| 애동지 | 음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요. |
| 중동지 | 음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요. |
| 노동지 | 음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요. |

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류'라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



| 종류 | 특징 |
|--------------|--|
| 온주밀감류 (공천포생) | 당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다. |
| 천혜향 | ‘향이 천리를 간다.’ ‘천 가지의 향이 있다.’ ‘하늘이 내린 향’ 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요. |
| 한라봉 | 꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 ‘한라봉’이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요. |
| 황금향 | 천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요. |
| 레드향 | 껍질색이 붉어서 ‘레드향’이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요. |

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락



12-2월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식재료 원산지

- * 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, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

12/1 **Fri**

청차조밥

- 쇠고기무국(5.6.16)
- 오리불고기(5.6.13)
- 김부각(5.6)
- 연근조림(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 단호박죽(13)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
760.3/29.2/160.7/3.7

12/4 **Mon**

- 조각서리태밥(5)
- 황태채두부국(1.5)
- 순살닭갈비(5.6.13.15)
- 찰도그(2.5.6.10.12.15)
- 미나리숙나물
- 배추김치(9)
- 골드키위
- * 에너지/단백질/칼슘/철
706.6/42.4/285.1/4.1

12/5 **Tue**

- 울무밥
- 청국장짜개(5.6.9.10.16)
- 돼지고기편육(5.6.9.10)
- 사각어묵볶음(1.5.6.13)
- 시금치나물(5.6)
- 보쌈김치(9)
- 초코링도넛(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
820.0/47.8/250.9/4.5

12/6 **Wed** 수다날

- 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)
- 계란실파국(1)
- 순살양념치킨(1.5.6.12.13.15)
- 리코타야채샐러드(2.5.6.12)
- 단무지무침
- 배추김치(9)
- 자몽허니블랙티(13)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
714.4/27.1/181.6/3.2

12/7 **Thu**

- 기장밥
- 돈육김치찌개(5.9.10)
- 파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.16)
- 버섯잡채(5.6.10.13)
- 오이부추무침(5.6.13)
- 각두기(9)
- 요거트푸딩(2)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
719.3/30.7/243.7/4.2

12/8 **Fri**

- 발아찰흑미밥
- 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18)
- 돼지불고기(5.6.10.13)
- 두부양념구이(5.6)
- 상추겹잎쌈(5.6)
- 배추김치(9)
- 바스크치즈케이크(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
783.9/41.4/232.2/3.9

12/11 **Mon**

- 청차조밥
- 쇠고기미역국(5.6.16)
- 매운돼지갈비찜(5.6.10.13)
- 멸치아몬드조림(5.6.13)
- 옥수수콘치즈(1.2.5.6.13)
- 배추김치(9)
- 방울토마토(12)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
701.5/30.3/156.2/3.7

12/12 **Tue**

- 조각서리태밥(5)
- 닭개장(5.6.13.15)
- 오리훈제(1.2.5.6)
- 마파두부(5.6.10.12.13.18)
- 참나물무침
- 배추김치(9)
- 블루베리요거트(2.5.6.13)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
805.8/39.7/212.5/5.4

12/13 **Wed** 수다날

- 미니밥
- 크림스프(2.5.6.13.16)
- 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 치킨탄다샐러드(1.5.6.12.13.15)
- 야채피클
- 배추김치(9)
- 핫초코(5)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
792.8/32.3/194.5/2.6

12/14 **Thu**

- 기장밥
- 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13)
- 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18)
- 고등어양념구이(5.6.7.13)
- 김살파무침
- 배추김치(9)
- 팔봉어빵(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
807.7/34.6/138.5/4.1

12/15 **Fri**

- 울무밥
- 연포탕(18)
- 닭고기김치조림(5.6.9.13.15)
- 맛살계란말이(1.5.6.8)
- 구마맛탕(5.13)
- 각두기(9)
- 굴
- * 에너지/단백질/칼슘/철
732.9/35.2/256.9/4.6

12/18 **Mon**

- 발아찰흑미밥
- 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
- 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.16)
- 메추리알장조림(1.5.6.13)
- 도라지사과무침(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 오렌지
- * 에너지/단백질/칼슘/철
765.3/28.2/209.5/3.6

12/19 **Tue**

- 청차조밥
- 부추콩나물국(5)
- 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18)
- 오징어김치전(5.6.9.17)
- 새송이버섯초회(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 바나나우유(2)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
678.4/33.8/294.7/2.9

12/20 **Wed** 수다날

- 날치알김치덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
- 아욱된장국(5.6)
- 맛동산탕수육(1.4.5.6.10)
- 한입단무지
- 열무김치(9)
- 식물성유산균요구르트(2)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
745.6/31.6/336.7/8.2

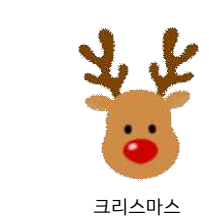
12/21 **Thu**

- 조각서리태밥(5)
- 불낙전골(5.6.13.16)
- 목살김치찜(5.6.9.10.13)
- 명엽채볶음(5.13)
- 새우살호박볶음(5.9.13)
- 배추김치(9)
- 동지팔죽(13)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
775.1/40.0/245.9/4.0

12/22 **Fri**

- 쇠고기콩나물밥(5.6.13.16)
- 팽이버섯된장국(5.6.13)
- 닭장감바베큐조림(5.6.12.13.15.18)
- 감자채볶음(5)
- 유자단무지채
- 배추김치(9)
- 딸기케이크(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
802.0/40.7/223.4/3.9

12/25 **Mon**



크리스마스

12/26 **Tue**

- 기장밥
- 바지락순두부찌개(1.5.6.10.13.18)
- 간장불고기(5.6.10.13.16.18)
- 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18)
- 경경채무침
- 배추김치(9)
- 에그타르트(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
780.8/44.2/202.6/7.7

12/27 **Wed** 수다날

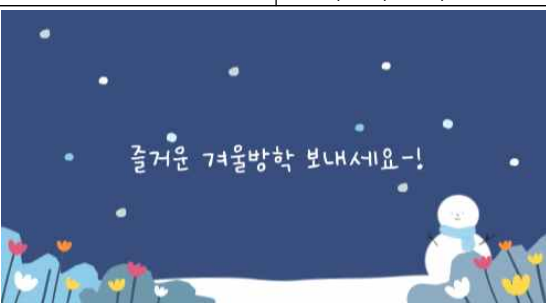
- 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16)
- 어묵국(1.5.6.13)
- 신전맛떡볶이(1.5.6.13)
- 김말이튀김(1.5.6.17.18)
- 배추김치(9)
- 딸기착즙주스(13)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
741.0/21.4/268.1/8.9

12/28 **Thu**

- 발아찰흑미밥
- 사골떡국(1.16)
- 주꾸미볶음(2.5.6.13)
- 에그랑땡(1.2.5.6.15.16)
- 시금치나물(5.6)
- 각두기(9)
- 초코마카롱(1.2.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
838.3/32.6/72.0/4.2

12/29 **Fri**

겨울방학식



즐거운 겨울방학 보내세요~!

1/31 **Wed** 수다날

- 돼지불고기덮밥(5.6.10.13)
- 미역된장국(5.6)
- 새우튀김(1.2.5.6.9.13)
- 시금치나물(5.6)
- 배추김치(9)
- 유기농요구르트(2)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
691.1/36.2/256.9/2.5

2/1 **Thu**

- 울무밥
- 돼지국밥(5.6.9.10)
- 오징어야채볶음(5.6.13.17)
- 치킨너겟(1.2.5.6.15)
- 치커리유자청무침(1.2.5.6)
- 각두기(9)
- 스트링치즈(2)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
812.8/45.8/128.5/2.6

2/2 **Fri**

- 청차조밥
- 황태무국(5.6.9)
- 고구마치즈를까스(1.2.5.6.12.16)
- 쫄면야채무침(5.6.13)
- 애호박버섯볶음(5.9)
- 배추김치(9)
- 초코츄러스(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
813.1/25.3/229.5/3.4

2/5 **Mon**

- 조각서리태밥(5)
- 닭곰탕(15)
- 오리불고기(5.6.13)
- 건파래볶음(5.13)
- 새송이버섯초회(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 방울토마토(12)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
766.1/33.7/84.7/3.5

2/6 **Tue** 저탄소밥상

- 발아찰흑미밥
- 잔치국수(1.5.6)
- 가자미까스(1.5.6)
- 몽골계란찜(1)
- 오이고추된장무침(5.6)
- 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
682.0/38.8/300.9/3.8

2/7 **Wed** 수다날

- 눈꽃치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
- 팽이버섯된장국(5.6.13)
- 닭봉골소스조림(1.5.6.12.13.15.18)
- 콩나물부추들깨무침(5)
- 각두기(9)
- 구슬아이스크림(1.2.5)
- * 에너지/단백질/칼슘/철
737.4/41.0/329.9/4.2

2/8 **Thu**

종업식/졸업식

- ◇ 영양 및 원산지 정보
<https://school.ibedu.kr> → 알림마당 → 식생활관 → 급식게시판
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.