



校訓

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

가정통신문

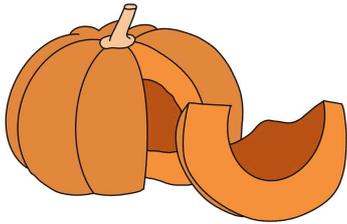
남원중학교
2024-163호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보건부

○ 남원시 만인로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 곽채은

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띠고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부 하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.

 배추김치	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
 깍두기	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
 오이김치	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
 갯김치	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
 총각김치	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
 파김치	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오



11월 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, 뱀 장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함		◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.		11/1 Fri 발아찰흑미밥 건새우아욱국(5.6.9) 깻잎돈육불고기(5.6.10.13) 치즈계란말이(1.2.5) 애호박버섯볶음(5.9) 배추김치(9) 미니초콜릿칩쿠키(1.2.4.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/45.0/371.6/4.2
11/4 Mon 귀리밥 참치김치찌개(5.9) 순살닭갈비(5.6.13.15) 갈치구이(5.6) 청경채무침 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/49.6/234.4/3.8	11/5 Tue 혼합15곡밥(5) 육개장(13.16) 등심돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 김가루실파무침 배추김치(9) 초코케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 796.4/25.3/207.7/3.9	11/6 Wed 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 소이순살치킨(1.2.5.6.15) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 뿌링치즈볼(1.2.5.6) 파인오렌지주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/42.2/370.2/4.3	11/7 Thu 울무밥 연포탕(18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 버섯잡채(5.6.10.13) 쌈다시마초회(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 740.8/32.6/209.2/5.4	11/8 Fri 기장밥 소고기무국(5.6.16) 파채한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 새송이들깨볶음 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 818.6/29.7/207.3/6.5
11/11 Mon 조각서리태밥(5) 순두부찌개(1.5.6.10.13) 돼지고기수육(5.6.10) 메추리알약고추장조림(1.5.6.10.13) 상추깻잎쌈(5.6) 배추김치(9) 초코떡빠로 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/49.0/226.6/4.8	11/12 Tue 청차조밥 왕만두떡국(1.5.6.10.16.18) 간풍기(5.6.12.13.15) 건파래볶음(5.13) 고사리나물(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/30.4/206.8/4.3	11/13 Wed 수다날 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 계란실파국(1) 숙주나물무침 깍두기(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 엔요요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 738.6/31.7/353.2/3.1	11/14 Thu 대학수학능력시험	11/15 Fri 차수수밥 잔치국수(1.5.6) 낙지떡볶음(2.5.6.13) 새우튀김(1.2.5.6.9.12.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 딸기라떼(1.2) 에너지/단백질/칼슘/철 814.7/32.1/474.7/2.6
11/18 Mon 발아찰현미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.13.18) 간장불고기(5.6.10.13.16.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 속갓두부무침(5) 깍두기(9) 스트링치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/42.6/249.8/3.6	11/19 Tue 혼합8곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 오리불고기(5.6.13) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.15.16) 리코타야채샐러드(2.5.6.12) 배추김치(9) 딸기요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 764.0/27.5/99.2/2.6	11/20 Wed 수다날 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 팽이버섯된장국(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 한입단무지 배추김치(9) 비타초코우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 828.7/36.7/335.5/4.9	11/21 Thu 울무밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 미트볼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 열무된장무침(5.6) 깍두기(9) 사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/26.5/151.8/4.2	11/22 Fri 개고기념일
11/25 Mon 기장밥 소고기낙지전골(13.16) 치즈치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 콩나물부추들깨무침(5) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 721.5/38.7/377.3/4.8	11/26 Tue 조각서리태밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제(1.2.5.6) 삼치마요구이(1.5.6.13) 가지굴소스볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/30.7/215.1/2.5	11/27 Wed 수다날 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 유부장국(1.5.6.7.13.18) 국물떡볶이(1.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 719.1/22.3/305.5/12.5	11/28 Thu 청차조밥 근대된장국(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 야채계란찜(1.2) 양배추쌈(5.6) 배추김치(9) 미니크루키(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/44.0/238.3/4.1	11/29 Fri 차수수밥 바지락수제비국(5.6.18) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 멸치아몬드조림(5.6.13) 브로콜리초회(5.6.13) 배추김치(9) 옥수수콘치즈(1.2.5.13) 에너지/단백질/칼슘/철 796.9/30.0/286.9/5.9