



## 校訓

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

# 가정통신문

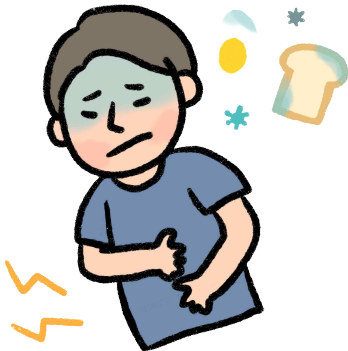
남원중학교  
2024-102호  
발행인 : 이진희  
편집 : 예체능보전부

○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

## 식중독을 조심해요



### - 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독 물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

### - 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

### - 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	취, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 끓은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

### - 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

## 식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

## 기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

### 기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

	사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
	감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
	초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
	꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터



## 7-8월 학교급식 식단 안내



7/1 	7/2 	7/3  저탄소밥상	7/4 	7/5 
발아찰흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 상추깻잎쌈(5.6) 배추김치(9) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 698.3/34.9/96.9/3.3	귀리밥 육개장(5.6.13.16) 떡갈비구이(5.6.10.15.16.18) 연두부찜(5.6) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 828.6/34.3/254.3/5.9	콩나물밥(5.6.13) 계란실파국(1) 신전맛떡볶이(1.5.6.13) 꼬마김말이(1.5.6.16) 배추김치(9) 요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 678.0/19.3/226.7/10.2	혼합8곡밥(5) 근대된장국(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 깻잎순복음 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 679.0/28.8/236.2/5.7	찰흑미밥 순두부찌개(1.5.6.10.13) 미트볼텐네육음(1.2.5.6.10.13.15.16) 참치마요김구이(1.5.13) 미역줄기볶음 배추김치(9) 딸기요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 792.8/29.1/197.1/3.0
7/8 	7/9  저탄소밥상	7/10  수다날	7/11 	7/12 
찰흑미밥 우렁된장찌개(5.6.13) 목살김치찜(5.6.9.10.13) 감자크로켓(1.5.6.12) 비름나물된장무침(5.6) 깍두기(9) 메론 에너지/단백질/칼슘/철 746.1/36.4/353.7/4.7	율무밥 유부우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 치폴레새우가스(1.5.6.9) 몽골계란찜(1) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치(9) 망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/25.7/237.2/3.2	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 부추콩나물국(5) 타래만두(1.2.5.6.10.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 자두주스 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/28.2/217.4/3.5	찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장불고기(5.6.10.13.16.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 새송이버섯초회(5.6.13) 깍두기(9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 770.7/50.7/200.4/3.8	기장밥 황태무국(5.6.9) 고구마치즈불가스(1.2.5.6.12.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 청경채무침 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 830.5/26.4/216.5/3.8
7/15 	7/16 	7/17  수다날	7/18 	◇ 학교급식식재료 원산지 * 쌀:친환경무농약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
조각서리태밥(5) 녹두삼계탕(15) 고구마탕수육(5.6.10.11.12.13) 건파래볶음(5.13) 새우살호박볶음(5.9.13) 배추김치(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/38.0/86.8/2.8	차수수밥 오징어무국(5.6.13.17) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 김실파무침 배추김치(9) 스트링치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/42.0/286.4/4.0	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 중합어묵국(1.5.6.13) 숙주나물 깍두기(9) 회오리감자(5.6) 단호박죽(13) 에너지/단백질/칼슘/철 739.4/25.4/238.6/3.5	청차조밥 연포탕(18) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 김부각(5.6) 가지굴소스볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 미숫가루두유(5) 에너지/단백질/칼슘/철 671.5/20.0/344.7/3.3	
◇ 학교급식식재료 원산지	8/13 	8/14  수다날	8/15 	8/16 
* 갈치/가공품:국내산, * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 다랑어: 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함	통밀밥(6) 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 조기오븐구이(5.6) 도토리묵들깨무침(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 821.8/31.8/233.2/3.1	어린잎채소비빔밥(1.5.6.10.13) 팽이버섯된장국(5.6.13) 무생채(9) 배추김치(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 813.9/40.0/369.4/4.4	◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔	발아현미밥 황태무국(5.6.9) 돼지고기편육(5.6.10) 국물떡볶이(1.5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 보쌈김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 748.1/48.4/237.6/3.5
8/19 	8/20 	8/21  수다날	8/22 	8/23 
찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 야채계란찜(1.2) 청경채무침 배추김치(9) 임실치즈스틱(1.2.5.6.12) 에너지/단백질/칼슘/철 799.0/33.8/392.8/3.9	발아현미밥 닭곰탕(15) 오리불고기(5.6.13) 존득이북만두(1.5.6.10.16.18) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/32.2/177.5/5.0	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 계란실파국(1) 닭다리바베큐구이(5.6.12.13.15.18) 참나물무침 배추김치(9) 요거얌(2) 에너지/단백질/칼슘/철 820.7/44.0/223.3/3.1	귀리밥 김치콩나물국(5.9) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 오징어소면무침(5.6.13.17) 콩나물부추들깨무침(5) 깍두기(9) 거봉포도 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/34.3/191.6/2.6	혼합8곡밥(5) 불낙전골(5.6.13.16) 닭고기김치조림(5.6.9.13.15) 알어묵볶음(1.5.6.13) 비름나물무침(5.6) 배추김치(9) 사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/34.0/219.1/3.3
8/26 	8/27 	8/28  저탄소밥상	8/29 	8/30 
찰흑미밥 쇠고기무국(5.6.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 건파래볶음(5.13) 참나물무침 배추김치(9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/37.9/170.2/2.9	율무밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 연양식파채불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩치킨김치조림(5.6.9) 오이부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 832.7/27.2/119.2/3.8	낙지볶음덮밥(1.5.6) 부추콩나물국(5) 크림새우튀김(1.2.5.6.9.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 주시콜(13) 에너지/단백질/칼슘/철 753.2/32.8/263.2/6.2	기장밥 중합어묵국(1.5.6.13) 순살달걀비(5.6.13.15) 감자채볶음(5) 청포묵김무침 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/34.8/198.1/3.1	찰흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 멸치아몬드조림(5.6.13) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 스트링치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 825.9/37.1/237.8/3.3