



校訓

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

가정통신문

남원중학교
2023-109호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보진부

○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)



☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은



아삭, 말랑 달콤한 감 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?

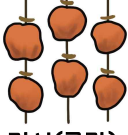


[모양에 따라 구분해요]

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

[식감에 따라 구분해요]

	아삭하게 씹는 맛이 일품인 단단한 감이에요. 나무에서 떨어진 감이 없어져서 수확 후에 바로 먹을 수 있어요. 홍시처럼 달콤하진 않지만 은은한 단맛이 좋아요.
	단감이 아닌 짙은 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 있답니다. 달콤하고 건강한 가을 과일 감과 함께 환절기 감기를 예방해보아요!

출처: 농촌진흥청, 네이버 지식백과

가을을 알리는 '백로'와 '추분'

15번째 절기 [백로]

본격적으로 가을이 시작되는 시기예요. '백로'는 흰 이슬이라는 뜻인데, 밤 기온이 이슬점 이하로 내려가서 풀잎에 이슬이 맺히는데서 유래했습니다. 백로 무렵에는 장마가 걷힌 후여서 맑은 날씨가 계속되어 높은 가을 하늘을 느낄 수 있어요.

16번째 절기 [추분]

낮과 밤의 길이가 같아지는 날이에요. 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 됩니다. 추분을 즈음하여 논밭의 곡식을 거두어들이고 고추나 산채를 수확하여 말리는 등 다양한 가을 걷이를 하는 시기예요. 추분에 부는 바람을 보고 이듬해 농사를 점치는 풍속이 있답니다.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전

'추석'의 먹거리와 풍속

민족 대명절 추석은 음력 8월 15일, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이에요. 추석의 절식(명절음식)에는 맛있는 송편과 고치에 꿰어 만든 화양적, 토란을 넣어 끓인 토란국이 있어요.



[달맞이]

추석날 보름달을 보며 소원을 빌거나 달의 모양을 보고 다음해 농사의 풍흉을 점치는 풍속이에요. 가장 밝고 둥근 달이 뜨는 추석에 가장 먼저 보름달을 보면 좋다고 하여 높은 곳에 올라 달을 기다리기도 했대요.



[차례와 성묘]

추석날 아침에 각 가정에서 지내는 제사를 '차례'라 하고, 차례를 지낸 후 조상의 묘를 살피고 절하는 것을 '성묘'라고 해요. 제사상에는 추석의 절식인 송편과 함께 그 해 수확한 햇곡식과 햇과일들을 제사 음식으로 올려요.



[강강술래]

강강술래는 추석의 대표적인 놀이예요. 보름달이 떠오르면 넓은 마당에서 손에 손을 잡고 둥글게 원을 그려 돌며 강강술래 노래를 부르며 뛰면서 추는 춤이에요.

출처: 한국민속대백과사전, 세시풍속사전



9월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지		◇ 알레르기 정보		9/1
<ul style="list-style-type: none"> * 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, 마구라지, 뱀장어, 넙치 (광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함 		①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.		현미찰쌀밥 육개장(5.6.13.16) 파채한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.16) 버섯잡채(5.6.10.13) 열무겉절이(9.13) 배추김치(9) 미니딸기쥬이스티(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.4/27.2/232.1/4.7
9/4	9/5	9/6 수다날	9/7	9/8
찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 안동식짬뽕(5.6.13.15.16.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.1/35.3/197.9/3.6	귀리밥 황태채두부국(1.5) 고구마치즈롤까스(1.2.5.6.12.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.6/25.5/211.9/3.4	햄오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.13) 칠리치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15) 참나물무침 배추김치(9) 티라미수케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/33.5/226.3/5.0	혼합8곡밥(5) 바지락칼국수(5.6.18) 갯잎돈육불고기(5.6.10.13) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9.13) 허니버터콘립 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.8/40.3/217.1/5.8	찰흑미밥(5) 김치콩나물국(5.9) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 참치마요김구이(1.5.13.16.18) 가지굴소스볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/37.4/289.5/2.8
9/11	9/12	9/13 저탄소밥상	9/14	9/15
찰흑미밥(5) 불낙전골(5.6.13.16) 돼지고기편육(5.6.9.10) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 보쌈김치(5.6.9.10) 치즈에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.5/50.2/256.1/3.8	울무밥 쇠고기미역국(5.6.16) 닭가래볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부양념구이(1.5.6) 김가루실파무침 배추김치(9) 과일샐러드(2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.9/30.5/133.1/3.9	콩나물밥(5.6.13.16) 어묵국(1.5.6.13) 신전맛떡볶이(1.5.6.13) 어묵&오징어튀김(1.5.6.17.18) 배추김치(9) 비타후르츠주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.1/23.9/212.3/2.9	찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 리코타야채샐러드(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.0/34.2/193.5/3.6	기장밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 오리불고기(5.6.13) 김부각(5.6) 무생채(9.13) 배추김치(9) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.3/31.2/275.1/4.9
9/18	9/19	9/20 수다날	9/21	9/22
찰보리밥 단호박꽃게탕(5.6.8.13.18) 치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 도토리묵들깨무침(5.6) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/31.1/281.2/3.9	차수수밥 사골곰탕(1.16) 목살김치찜(5.6.9.10.13) 애호박부추전(5.6.9.17) 충각김치(9) 허쉬초코유유(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/33.6/242.7/4.4	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 부추콩나물국(5) 닭다리바베큐조림(1.5.6.12.13.15.18) 한입단무지 배추김치(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.3/36.6/253.2/4.2	청차조밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.16.18) 건파래볶음(5.13) 새송이버섯초회(5.6.13) 깍두기(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/40.6/183.4/2.8	통밀밥(6) 쇠고기무국(5.6.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 고등어무조림(5.6.7.9.13) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/38.5/189.9/4.2
9/25	9/26	9/27 수다날	9/28	9/28
발아찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 주꾸미소면무침(5.6.13.17) 고구마맛탕(5.13) 새우살호박볶음(5.9.13) 배추김치(9) 비타500음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.4/33.2/137.2/3.8	혼합15곡밥(5) 연포탕(18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 몽골계란찜(1.2.5.6.10.15.16) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 거봉포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.7/35.5/196.8/4.3	자장밥(5.6.10.13.16) 오징어짬뽕국(9.13.17.18) 껌바로우(1.5.6.10.11.12.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) 약과휘낭시에(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.3/31.7/241.3/9.4	추 석 연 휴 	

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