



校訓

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

가정통신문

남원중학교
2025-73호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보진부

○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 진하정

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 꾸꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 꾸꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



꾸꾸미 - 영양 만점 해산물

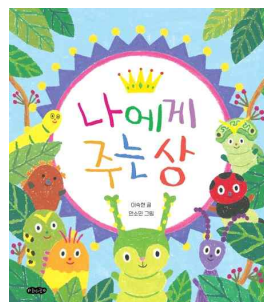
꾸꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



< 나에게 주는 상 > 글 이숙현, 그림 안소민
세상에 태어나 하루하루 달라지는 ‘나’, 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 ‘나에게 주는 상’을 만들어 보는 건 어떨까요?

출처: 참샘스쿨



5월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지		◇ 알레르기 정보	5/1 생일축하	5/2 오이&오리
<ul style="list-style-type: none">* 쇠고기:국내산(한우)* 돼지고기,닭고기,오리고기 /가공품:국내산* 쌀,배추,고춧가루,콩 /가공품:국내산* 미꾸라지,고등어,오징어,아귀,전복:국내산* 낙지,꾸꾸미:베트남산		<ul style="list-style-type: none">①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	기장밥 건새우미역국(5.6.9) 상추 어묵잡채(1.5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 680.5/32.1/206.5/3.5	귀리밥 사골우거지국(5.6.13.16) 오이&쌈장(5.6) 매콤오리불고기(5) 애호박&햄전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 843.0/32.3/227.8/4.0
5/5	5/6	5/7 수다날/저탄소	5/8	5/9
어린이날	대체공휴일	근대건새우된장국(5.6.9) 미니떡갈비볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 나물비빔밥&약고추장 (돼지)(5.6.10.13) 달걀후라이(1.5) 치커리무생채(13) 복숭아요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 715.1/30.6/283.0/3.9	수수밥 사과파이(1.2.5.6) 매콤곤약어묵국 (1.5.6.13) 짜장찜닭(5.6.13.15.16) 양배추쌈&우렁쌈장(5.6) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 734.4/29.4/238.7/2.8	현장체험학습 (전학년)
5/12	5/13	5/14 수다날	5/15 체육한마당	5/16 체육한마당
보리밥 한우쌀국수(5.6.15.16.18) 닭가슴살메추리알장조림 (1.5.6.13.15) 도토리묵상추무침(5.6.13) 짜조(고기)&소스 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 망고코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 708.0/34.2/51.1/2.7	차조밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 깻잎순복음 날치알달걀말이(1.5) 깍두기(9) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 749.5/35.4/276.0/4.7	혼합잡곡밥(5) 매콤사골우거지국 (5.6.13.16) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 순살아귀강정 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 부추무침(13) 사과주스[로컬](13) *에너지/단백질/칼슘/철 773.6/33.7/204.5/2.0	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 치즈떡볶이(고추장) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순대,김말이,오징어튀김 (1.2.5.6.10.13.16.17) 배추김치(9) 사각단무지 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 815.4/28.9/285.4/11.7	닭죽(5.6.15) 하트치즈불고기버거 (1.2.5.6.10.13.16) 오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 청년st감자튀김 (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 850.0/29.6/204.2/3.3
5/19	5/20 자구의날(자탄)	5/21 수다날	5/22	5/23
통밀밥(6) 해물고기짬뽕국 (6.8.9.10.13.17.18) 흑임자연근무침(1.5.13) 온두부&볶은김치 (5.9.13) 마늘버섯삼겹구이&쌈장 (10.13) 총각김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 788.0/30.5/149.6/3.2	현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고춧잎무침 치즈간장닭갈비 (2.5.6.13.15) 삼치구이(5.6) 깍두기(9) 포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 783.6/37.1/234.6/3.2	작은밥[자율] 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16) 북어콩나물국(5) 레인보우치즈샐러드 (1.2.5.6) 미니돈가스&케첩 (1.5.6.10) 배추김치(9) 오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 789.0/25.8/229.7/2.1	흑미밥 매콤소고기뭇국 (5.6.13.16) 고구마순된장무침(5.6) 숙주돼지불고기(굴소스) (5.6.10.13.18) 임연수어구이(5.6) 총각김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 838.2/46.8/179.2/4.9	조각서리태밥(5) 블루베리파이(1.2.5.6) 유부된장국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 간장오리불고기(5.6.13) 콘치즈김치전(2.5.6.9.13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 766.7/24.7/262.0/3.0
5/26	5/27	5/28 수다날	5/29	5/30 단오
보리밥 초코츄러스(1.2.5.6) 닭개장(1.15) 비름나물무침 해물고기볶음짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 721.7/37.5/247.8/3.5	클로렐라밥 들깨감자옹심이국(17) 새우미나리무침(5.6.9.13) 돼지고기김치볶음 (9.10.13) 표고버섯튀김 깍두기(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 678.0/58.1/189.4/5.7	새우달걀볶음밥(굴S) (1.5.6.9.13.18) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13 .15.16.18) 단무지 껌바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 도시락김[대체식품] 라임레몬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 771.2/29.7/146.9/8.9	혼합잡곡밥(5) 오징어뭇국(5.6.17) 몽글달걀찜(1) 매콤찜닭(5.6.13.15) 미역줄기볶음 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 760.2/39.4/203.0/3.4	옥수수밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 시금치무침 견과류멸치볶음(4.9.13. 14.19) 눈꽃치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 수리취떡[단오] *에너지/단백질/칼슘/철 774.9/34.3/228.4/3.2