



校訓

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

# 가정통신문

남원중학교  
2023-148호  
발행인 : 이진희  
편집 : 예체능보진부

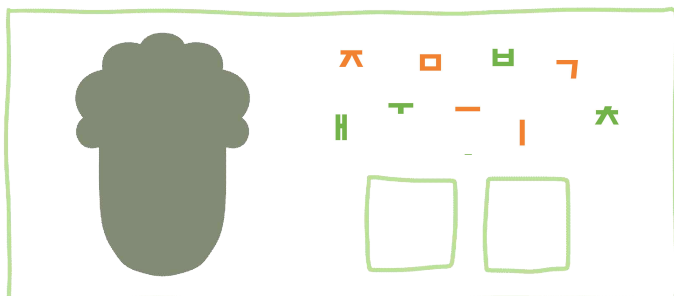
○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

## 11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

## 11월의 절기 '소설'



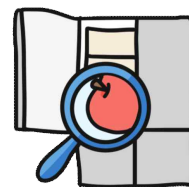
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

## 11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

## 11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있습니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]



## 11월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지		11/1 <b>Wed</b> 수다날	11/2 <b>Thu</b>	11/3 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:친환경농약쌀</li> <li>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기,닭고기,오리고기 /가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우</li> <li>* 고등어,오징어,꽃게,참조기 /가공품:국내산</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 갈치/가공품:국내산,</li> <li>* 아귀/가공품:국내산</li> <li>* 낙지/가공품:베트남산</li> <li>* 주꾸미:베트남산</li> <li>* 명태:러시아산</li> <li>* 다랑어: 원양산</li> <li>* 양고기, 마꾸라지, 뱀장어, 넙치 (광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함</li> </ul>	치즈닭갈비덮밥 (2.5.6.12.13.15) 부추콩나물국 (5) 고기부추만두 (1.5.6.10.13.16.18) 고사리볶음 (5.6) 배추김치 (9) 복숭아아이스티 (11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.7/38.3/298.1/4.9	혼합15곡밥 (5) 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 가자미까스 (1.5.6) 소세지펜네볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 상추겉절이 (5.6) 배추김치 (9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.8/35.2/191.5/3.8	찰녹미밥 아욱된장국 (5.6) 닭감자조림 (5.6.13.15) 참치마요김구이 (1.5.13) 콩나물부추들깨무침 (5) 배추김치 (9) 딸기잼보닝빵 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/30.4/268.8/3.3
11/6 <b>Mon</b>	11/7 <b>Tue</b>	11/8 <b>Wed</b> 수다날	11/9 <b>Thu</b>	11/10 <b>Fri</b>
율무밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13) 한입유린기 (1.5.6.15) 메추리알약고추장조림 (1.5.6.10.13) 미나리무생채 (9) 배추김치 (9) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/40.1/156.4/4.1	찰보리밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 돼지불고기 (5.6.19.13) 두부양념구이 (5.6) 상추겉잎쌈 (5.6) 배추김치 (9) 사과파자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/45.6/269.2/3.7	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 팽이버섯된장국 (5.6.13) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13) 한입단무지 배추김치 (9) 식물성유산균요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.5/36.2/310.1/4.4	기장밥 황태채두부국 (1.5) 매콤달걀구이 (1.2.5.6.15) 몽글계란찜 (1) 재래김 배추김치 (9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/34.0/231.7/4.5	조각서리태밥 (5) 순두부찌개 (1.5.6.10.13) 돼지고기편육 (5.6.9.10) 부들어묵볶음 (1.5.6.13) 시금치나물 (5.6) 보쌈김치 (9) 초코칩트위스트 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/47.2/236.3/4.1
11/13 <b>Mon</b>	11/14 <b>Tue</b>	11/15 <b>Wed</b> 수다날	11/16 <b>Thu</b>	11/17 <b>Fri</b>
차수수밥 김치콩나물국 (5.9) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.12.16) 궁중떡볶이 (5.6.13.16) 리코타야채샐러드 (2.5.6.12) 총각김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.6/23.4/202.1/3.4	곤드레나물밥 (5.6.13) 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) 오리불고기 (5.6.13) 감자채볶음 (5) 도라지사과무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 방울토마토 (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.7/29.1/217.1/5.0	계란볶음밥 (1.5.6.13.18) 고기찜빵 (5.6.9.13.16.17.18) 고구마탕수육 (5.6.10.11.12.13) 반달단무지 배추김치 (9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/42.5/211.9/3.5	대학수학능력시험	통밀밥 (6) 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 삼치마요구이 (1.5.6.13) 새송이버섯초화 (5.6.13) 배추김치 (9) 블루베리요거트 (2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/31.9/265.3/3.1
11/20 <b>Mon</b>	11/21 <b>Tue</b>	11/22 <b>Wed</b> 수다날	11/23 <b>Thu</b>	11/24 <b>Fri</b>
현미찰쌀밥 쇠고기낙지전골 (13.16) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 야채스틱 (5.6) 배추김치 (9) 사과파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.1/46.5/212.7/4.1	찰흑미밥 치자국수 (1.6) 허니순살치킨 (1.2.5.6.15) 멸치아몬드조림 (5.6.13) 애호박버섯볶음 (5.9) 배추김치 (9) 해쉬브라운 (5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/36.8/238.4/3.0	개고기념일	혼합8곡밥 (5) 우렁된장찌개 (5.6.13) 목살김치찜 (5.6.9.10.13) 버섯잡채 (5.6.10.13) 브로콜리초화 (5.6.13) 깍두기 (9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.7/34.0/348.5/5.1	귀리밥 참치김치찌개 (5.9) 안동식찜닭 (5.6.13.15.16.18) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) 오이부추무침 (5.6.13) 총각김치 (9) 슈크림봉어빵 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.4/33.2/208.7/3.6
11/27 <b>Mon</b>	11/28 <b>Tue</b> 저탄소밥상	11/29 <b>Wed</b> 수다날	11/30 <b>Thu</b>	◇ 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
발아찰흑미밥 닭고기무국 (15) 오리훈제 (1.2.5.6) 애호박완자전 (1.2.5.6.10.15.16) 콩나물부추들깨무침 (5) 배추김치 (9) 스트링치즈 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.4/43.1/162.7/4.6	혼합15곡밥 (5) 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 치폴레새우까스 (1.5.6.9) 공치캔김치조림 (5.6.9) 청경채무침 깍두기 (9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.2/22.7/258.7/3.1	돼지불고기덮밥 (5.6.10.13) 연포탕 (18) 쫄면야채무침 (5.6.13) 백김치 (9) 회오리감자 (5.6) 사과즙 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/42.4/181.5/3.6	발아찰현미밥 육개장 (5.6.13.16) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 야채계란찜 (1.2) 양배추쌈 (5.6) 배추김치 (9) 과일샐러드 (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.3/30.6/228.5/4.4	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr> → 알림마당 → 식생활관 → 급식게시판

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 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.