



校訓

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

# 가정통신문

남원중학교  
2024-82호  
발행인 : 이진희  
편집 : 예체능보건부

○ 남원시 만인로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

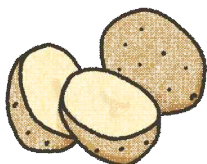
## 6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는  
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작  
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

## 우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

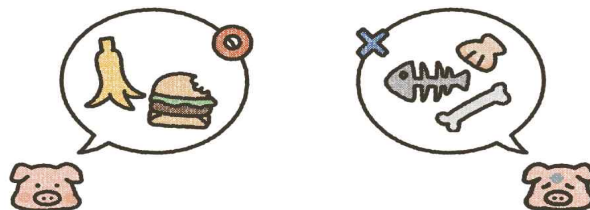
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

**환경의 날**은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

## 쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.



## 6월 학교급식 식단 안내



6/3 	6/4 	6/5  수다날	◇ 학교급식식재료 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, 뱀장 어, 넙치(광어), 참돔, 조 피볼락 사용 안함	
청차조밥 연포탕(18) 돼지고기편육(5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 상추겔잎쌈(5.6) 보쌈김치(9) 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.5/51.1/229.6/4.1	조각서리태밥(5) 김치콩나물국(5.9) 안동식짬뽕 (5.6.13.15.16.18) 삼치무조림(5.6.13) 방울카프레제샐러드 (2.5.6.12) 총각김치(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/32.3/237.3/3.4	자장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕면 (5.6.9.10.13.17.18) 한입유린기(1.5.6.15) 반달단무지 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.3/39.1/220.0/2.9		
6/10 	6/11 	6/12 	6/13 	6/14 
혼합8곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.10.13) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 야채계란찜(1.2) 콩치캔김치조림(5.6.9) 총각김치(9) 초코수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/36.0/241.5/4.9	찰녹미밥 잔치국수(1.5.6) 간풍기(5.6.12.13.15) 감자채볶음(5) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 뿌링클치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.5/36.4/231.8/3.5	돈까스덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(1.5.6.7.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 타코야끼(1.2.5.6.13) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.0/23.8/264.3/3.6	울무밥 도토리묵냉국(5.6.9.13) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 머위대볶음(13) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/41.0/210.0/3.1	찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 김부각(5.6) 가지굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/40.0/191.2/3.1
6/17 	6/18 	6/19  수다날	6/20 	6/21 
찰홍미밥 황태채두부국(1.5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 양배추쌈(5.6) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/32.3/214.3/3.5	발아찰흑미밥 오징어무국(5.6.13.17) 치즈치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.7/44.4/439.9/3.5	날치알김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 근대된장국(5.6) 바비큐소스닭봉구이 (1.5.6.12.13.15.18) 꼬들단무지무침 총각김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.2/37.0/308.6/4.8	기장밥 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 오리훈제볶음(5.6.13.18) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 고구마순된장무침(5.6) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.7/39.1/186.1/4.8	조각서리태밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.7/39.5/114.1/2.9
6/24 	6/25 	6/26  수다날	6/27 	6/28 
차수수밥 김치어묵국(1.5.6.9) 생선까스(1.5.6) 오징어야채볶음 (5.6.13.17) 겔잎순볶음 얼갈이겔절이(9.13) 초코츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.1/42.1/361.4/4.2	청차조밥 불낙전골(5.6.13.16) 닭매운조림(5.6.13.15) 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.13.16) 도토리묵들깨무침(5.6) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.4/38.8/268.7/4.0	유부비빔밥(5.6.16.18) 냉매밀소바(3.5.6.7.18) 새우튀김 (1.2.5.6.9.12.13) 옥수수콘치즈(1.2.5.6.1 3) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/24.9/215.4/4.5	통밀밥(6) 닭곰탕(15) 오리불고기(5.6.13) 삼치마요구이(1.5.6.13) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 790.4/31.8/98.0/3.3	발아현미밥 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 멸치아몬드조림(5.6.13) 콩나물부추들깨무침(5) 배추김치(9) 복숭아아이스티(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/28.6/248.6/4.5

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

### ◇ 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 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기  
증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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