



校訓

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

가정통신문

남원중학교
2024-179호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보건부

○ 남원시 만인로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

제철 식재료 ‘명태’

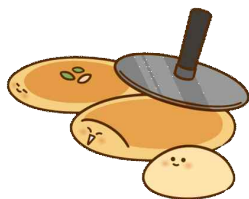


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

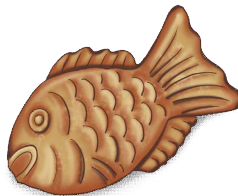
호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



<호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 ‘호(胡)’와 우리말인 ‘떡’이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, ‘호’는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전



<붕어빵>

붕어빵은 1930년대에 일본의 ‘다이야키(たい焼き)’라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인



<찐빵 / 호빵>

밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서도 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 ‘안흥찐빵’이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 / 두산백과

밤이 가장 긴 날, ‘동지’

우리나라의 24절기 중 22번째인 ‘동지’는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 ‘작은 설’이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 ‘동지’



12월 학교급식 식단 안내



12/2 	12/3 	12/4 	12/5 	12/6 
발아찰현미밥 육개장(13.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16) 청경채나물 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 820.8/34.9/280.7/4.7	혼합15곡밥(5) 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 닭감자조림(5.6.13.15) 김부각(5.6) 숙주나물무침 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 675.8/27.8/164.9/2.8	어린잎채소비빔밥 (1.5.6.10.13) 중합어묵국(1.5.6) 게살크림고로케 (1.2.5.6.10.12.16) 무생채(9) 배추김치(9) 요거얌얌(2) 에너지/단백질/칼슘/철 736.0/33.0/263.2/3.9	울무밥 참치김치찌개(5.9) 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 맛살계란말이(1.5.6.8) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 팔봉어빵(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 808.0/48.6/254.9/4.2	* 대체식 * 햄치즈핸드위치 (1.2.5.6.10) 시리얼요거트(2.5.6) 패선후르즈주스(13) 바나나
12/9 	12/10 	12/11 	12/12 	12/13 
기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돼지고기수육(5.6.10) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 오이추워장무침(5.6) 보쌈김치(9) 꿀호떡(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 829.8/46.6/224.4/3.2	조각서리태밥(5) 근대된장국(5.6) 낙지주꾸미볶음(5.6.13) 떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 브로콜리초회(5.6.13) 배추김치(9) 스트링치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 807.5/39.5/303.7/5.0	소세지오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 유부장국(1.5.6.7.13.18) 김말이감자튀김 (1.5.6.12.16) 애호박버섯볶음(5.9) 배추김치(9) 복숭아아이스티(11.13) 에너지/단백질/칼슘/철 830.1/27.0/244.3/8.5	청차조밥 불낙전골(5.6.13.16) 오리훈제(1.2.5.6) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 꿀 에너지/단백질/칼슘/철 831.2/35.0/187.4/2.8	차수수밥 황태채두부국(1.5) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.12.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 김실파무침 배추김치(9) 삼색꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/26.3/222.8/3.5
12/16 	12/17 	12/18  수다날	12/19 	12/20 
발아찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18) 고등어무조림 (5.6.7.9.13) 도토리묵들깨무침(5.6) 깍두기(9) 초코볼요거트(2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/42.0/313.3/3.4	혼합8곡밥(5) 청국장찌개(5.6.9.10.16) 오리불고기(5.6.13) 고기부추만두 (1.5.6.10.13.16.18) 가지굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 823.7/32.4/270.0/5.6	자장밥(5.6.10.13.16) 오징어짬뽕국 (9.13.17.18) 고구마탕수육 (5.6.10.11.12.13) 고들단무지무침 배추김치(9) 자두주스 에너지/단백질/칼슘/철 739.4/37.2/213.0/3.6	울무밥 소고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 삼치데리야끼오븐구이 (5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/28.4/66.2/2.4	눈꽃치즈김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 계란실파국(1) 고추마요치킨렉 (1.2.5.12.15) 반달단무지 배추김치(9) 딸기마카롱(1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 812.3/50.9/272.1/4.6
12/23 	12/24 	12/25 	12/26 	12/27 
기장밥 오징어무국(5.6.13.17) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 몽글계란찜(1) 오이도라지초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/34.7/219.7/4.1	발아찰현미밥 사골곰탕(1.16) 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) 감자전(5.6) 콩나물부추들깨무침(5) 깍두기(9) 케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/35.2/106.7/3.7	크리스마스	조각서리태밥(5) 순두부찌개(1.5.6.10.13) 안동식찜닭 (5.6.13.15.16.18) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 청포묵김무침 배추김치(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/37.0/381.6/4.1	청차조밥 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 크런치생선까스(1.5.6) 두부양념조림(5.6) 배추김치(9) 리코타야채샐러드 (2.5.6.12) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 825.5/28.9/297.6/3.6
12/30 	12/31 	◇ 학교급식식재료 원산지 * 쌀:친환경농능약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기 /가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기 /가공품:국내산		◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 알레르기 증상을 보이는 학 생들은 급식 시 각별한 주 의를 부탁드립니다.
차수수밥 연포탕(18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 야채튀김(1.5.6.18) 양배추쌈(5.6) 배추김치(9) 초코아이스크림(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/36.1/269.9/4.6	겨울방학식			