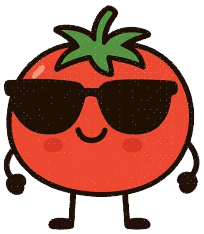
校 訓	가정통신문	남원중학교 2025-113호 발 행 인 : 이진희 편집 : 예체능보건부
1. 착한 마음으로 행하자. 2. 스스로 배우고 익히자. 3. 몸을 튼튼히 하자.		

○ 남원시 만인로 41-51(향교동 640번지) ☎ 632-2029(교무실) ○ 담당자 : 교사 진하정

이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



출처 : chatGPT 생성

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

출처 : 농사로(https://www.nongsaro.go.kr/)

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?

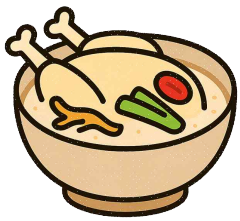
출처 : chatGPT 생성

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다**고 합니다.

출처 : 시사상식사전

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

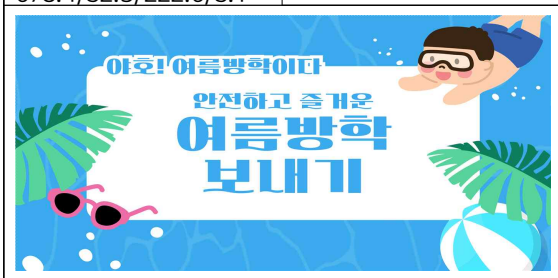
'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

- **감염경로**
  - 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
  - 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때
- **증상**
  - 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
  - 24시간 내 발진, 수포, 부종 등
- **예방 방법**
  - 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
  - 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
  - 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
  - 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
  - 비브리오 예측시스템 활용하기 (vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

7~8월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보	7/1 Tue 2차고사	7/2 Wed 2차고사/수다날	7/3 Thu 7월생일축하	7/4 Fri
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	귀리밥 불고기낙지전골(16) 미니떡갈비볶음(5.6.10.13.15.16.18) 가지볶음(굴소스)(5.6.13.18) 매콤오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 697.9/26.5/168.8/3.2	작은밥[자율] 초계국수(1.5.6.13.15.16) 김가루실파무침(5.6) 볼어묵맛살볶음(1.5.6.13) 청파래오징어까스&머스타드(1.5.6.13.17.18) 배추겉절이(13) 초코칩쿠키[로컬](1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 746.4/29.4/79.1/2.7	보리밥 소고기미역국(5.6.16) 묵은지갈비찜(5.6.9.10.13) 버섯잡채(5.6.13) 총각김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 813.5/35.5/215.7/4.1	기장밥 매콤수육국밥(5.6.10.13.16) 매콤콩나물무침(5) 쭈꾸미볶음(5.6.13) 청양고추떡갈비(5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 방울카프레제(1.2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 770.9/34.0/119.5/3.0
7/7 Mon 1스포츠리그전	**7/8 Tue 2스포츠리그전**	**7/9 Wed 3스포츠/수다날**	**7/10 Thu**	**7/11 Fri**
수수밥 해물고기짬뽕국 (6.8.9.10.13.17.18) 달걀찜(1.2.5.6) 참나물무침 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 과일화채(2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 664.5/33.0/232.5/3.8	율무밥 수제비국(1.5.6) 삼겹김치볶음 (5.6.9.10.13) 고사리들깨볶음(5.6) 깐쇼새우&칠리S (1.5.6.9.12.13) 총각김치(9) 아이스요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 728.6/24.8/352.0/2.4	열무보리비빔밥 (5.6.9.10.13) 미소된장국(5.6) 피자돈가스(1.2.5.6.10.12) 달걀후라이(1.5) 무생채(13) 아이스망고(바) *에너지/단백질/칼슘/철 742.0/38.8/304.4/4.6	차조밥 곤약어묵국(1.5.6.13) 매콤찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 가자미구이 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 660.0/31.3/190.0/2.7	클로렐라밥 꽁치김치찌개(5.9) 숙주무침 한우불고기(5.6.13.16) 깍두기(9) 도시락김 백향과(패션후르츠)요거트 *에너지/단백질/칼슘/철 697.2/35.3/296.1/7.8
7/14 Mon	**7/15 Tue**	**7/16 Wed 수다날**	**7/17 Thu 초복(7/20)**	**8/14 Thu 개학식**
통밀밥(6) 콩나물김칫국(5.9) 비름나물무침 황제꿀마늘치킨(2.5.6.15) 연어스테이크&타르타르S (1.5.12.13) 총각김치(9) 유자주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 728.8/31.3/180.3/2.3	옥수수밥 오징어뭇국(5.6.17) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 고구마줄기된장무침(5.6) 오리훈제볶음(5.6.13) 배추김치(9) 사과주스[로컬](13) *에너지/단백질/칼슘/철 762.0/31.0/191.9/2.4	작은밥[자율] 들기름막국수 (3.5.6.7.13.18) 장국(1.2.5.6.9) 도라지오이초무침(5.6.13) 미니돈가스&하이스S (1.2.5.6.10.12.13.16) 열무김치(9) 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 699.5/16.2/69.1/2.8	삼계죽(5.6.15) 어니언크림소금빵도그 (1.2.5.6.13) 우무오이냉국(2.13) 무말랭이무침(5.6.13) 잡채말이어묵볶음 (1.5.6.13.16) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 707.3/32.1/335.4/5.3	혼합잡곡밥(5) 아귀매운탕(5) 도토리묵상추무침(5.6.13) 토마토달걀볶음(굴소스) (1.5.6.12.13.18) 등갈비폭립(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 딸기모찌(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/35.4/189.4/3.8
8/18 Mon 8월생일축하	**8/19 Tue**	**8/20 Wed 수다날**	**8/21 Thu**	**8/22 Fri**
기장밥 북어미역국(5.6) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 매콤콩나물잡채(5.6.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 720.2/24.7/160.5/2.9	귀리밥 수제비국(1.5.6) 매콤감자조림(5.6.13) 쑥갓두부무침(5.6) 숙주대패삼겹볶음 (5.6.10.13.18) 총각김치(9) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 705.7/21.8/159.8/2.3	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 순두부김칫국(5.9) 양념닭봉조림 (5.6.12.13.15) 리코타치즈샐러드&발사믹 올리브유D(1.2.5.6) 회오리감자(5.6) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 831.8/30.3/214.8/3.9	흑미밥 우렁된장국(5.6) 참나물무침 매콤돼지불고기[로컬] (5.6.10) 김부각[로컬](5.6) 배추김치(9) 청귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 702.9/35.7/307.0/3.1	작은밥[자율] 물냉면(1.3.5.6.13.16) 매콤단무지무침 오이소박이(13) 한돈육전(1.5.10.13) 블루베리요거트[로컬](2) *에너지/단백질/칼슘/철 817.1/41.9/101.5/3.0
8/25 Mon	**8/26 Tue**	**8/27 Wed 수다날**	**8/28 Thu**	**8/29 Fri**
클로렐라밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고기마파두부 (5.6.10.12.13.18) 명엽채볶음(5.6.13) 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) 아이스홍시 *에너지/단백질/칼슘/철 678.4/32.5/222.6/3.1	보리밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 올방개묵무침(5.6) 가자미생선까스&콘마요 (1.5.6.13) 스크램블에그(1.5.12) 깍두기(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 819.1/28.1/235.1/4.5	한우볶음밥 (1.5.6.13.16.18) 전남친st바게트(블루베리, 크림치즈)(2.5.6.13) 도토리묵냉국(5.6.13.16) 노각생채무침(13) 용가리치킨&케첩 (1.2.5.6.12.15) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 721.1/27.7/66.4/2.3	조각서리태밥(5) 매콤사골우거지국 (5.6.13.16) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 들깨부추무침(13) 배추김치(9) 식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 693.9/31.3/258.5/2.5	현미밥 추어탕[로컬] 애호박느타리볶음 온두부&볶은김치(5.9.13) 수제치킨스테이크&소스 (1.5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 791.3/27.5/386.0/4.5



◇ 학교급식식재료 원산지

* 쇠고기:국내산(한우)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쌀,배추,고춧가루,콩/가공품:국내산
* 미꾸라지,고등어,오징어,아귀,전복:국내산
* 낙지,쭈꾸미:베트남산
* 명태:러시아산
* 갈치:세네갈산
* 꽃게,참조기:중국산
* 주꾸미:베트남산
* 다랑어가공품: 원양산
* 미사용:양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 방어, 뱀장어, 가리비, 부세, 우렁쉥이