



校訓

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

가정통신문

남원중학교
2024-129호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보건부

○ 남원시 만인로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아보시다!

◆ 가을 아욱국은 막내 사위만 준다

아욱은 날씨가 추워지는 서리가 내리기 직전이 제일 맛이 좋다고 해요. 아욱은 칼륨, 비타민C가 풍부하고 칼슘은 시금치보다 2배 정도 더 높다고 합니다.

◆ 가을 상추는 문에 걸어 놓고 먹는다.

고려 시대부터 상추쌈을 즐겨 먹었던 사실을 알고 있나요? 여름 장마가 끝난 후부터 상추의 맛이 가장 좋다고 해요. 상추는 철분, 엽산, 칼슘, 비타민A가 풍부하고 락투신이라는 성분은 몸의 스트레스 수치를 낮춰주고 몸의 긴장을 완화 시켜준다고 합니다.



◆ 가을 새우는 굵은 허리도 펴게 한다.

새우의 제철은 가을로 가장 살이 통통하다고 해요. 새우는 단백질, 칼슘, 인, 칼륨 등 영양소가 많고 특히 타우린이라는 성분은 피로 해소에 도움이 되고 몸속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

◆ 가을 가지는 며느라가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋은데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 며느리에게 위험할 수도 있어서 생긴 속담이라고 해요. 93%가 수분으로 이루어진 가지에는 다양한 비타민이 들어있어요. 특히 가지의 보랏빛을 내는 안토시아닌이라는 성분은 몸속의 나쁜 산소를 없애줘요.

◆ 봄 조개, 가을 낙지

봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생긴 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

명절이 다가오면 가족과 함께 나누는 맛있는 음식이 빠질 수 없죠. 하지만 안전한 음식을 위해서는 상황에 맞게 위생수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경을 써야 합니다. 이번 소식지에서 한번 알아보아요!

장 볼 때



제조일, 소비기한을 확인해서 필요한 양만큼만 구입하기



장본 뒤 빠른 시간 내 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기

조리 전



음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기



식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

섭취 시



조리 후 2시간 이내에 섭취하기

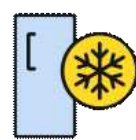


냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

보관 시



덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘



9월 학교급식 식단 안내



9/2 <div>Mon</div>	9/3 <div>Tue</div>	9/4 <div>Wed</div> 수다날	9/5 <div>Thu</div>	9/6 <div>Fri</div>
울무밥 건새우아육국(5.6.9) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 갈치구이(5.6) 양배추쌈(5.6) 배추김치(9) 바나나우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/41.2/439.8/3.8	찰보리밥 동태매운탕(5.13.18) 돼지고기수육(5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 상추깻잎쌈(5.6) 보쌈김치(9) 초코쥬러스(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/46.2/266.7/4.2	소고기콩나물밥 (5.6.13.16) 계란실파국(1) 신전맛떡볶이(1.5.6.13) 김말이어묵튀김 (1.5.6.17.18) 배추김치(9) 비타후르츠주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 699.0/22.3/197.9/8.4	기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.16.18) 김부각(5.6) 새송이버섯초회(5.6.13) 깍두기(9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/39.5/177.0/2.8	조각서리태밥(5) 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 오리불고기(5.6.13) 두부양념조림(5.6) 리코타야채샐러드 (2.5.6.12) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 841.1/31.1/230.5/5.0
9/9 <div>Mon</div>	9/10 <div>Tue</div>	9/11 <div>Wed</div> 수다날	9/12 <div>Thu</div>	9/13 <div>Fri</div>
차수수밥 황태미역국(5.6) 치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9) 바스크치즈케이크 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/31.4/117.0/2	청차조밥 돈육김치찌개(5.9.10) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 맛살계란말이(1.5.6.8) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 캠벨포도 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/30.6/253.6/3.9	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 부추콩나물국(5) 닭날개오븐구이 (5.6.13.15.18) 한입단무지 배추김치(9) 자두매실주스 에너지/단백질/칼슘/철 771.0/34.1/233.9/3.9	통밀밥(6) 종합어묵국(1.5.6.13) 크리스피돈강정 (2.5.6.10) 콩나물잡채(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 718.9/18.5/173.8/7.6	발아현미밥 근대된장국(5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 옥수수콘치즈 (1.2.5.6.13) 새우살호박볶음(5.9.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 760.3/27.7/229.7/4.1
9/16 <div>Mon</div>	9/17 <div>Tue</div>	9/18 <div>Wed</div> 수다날	9/19 <div>Thu</div>	9/20 <div>Fri</div>
추석연휴	추석	추석연휴	귀리밥 연포탕(18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 어항가지튀김 청경채무침 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 702.0/39.5/224.4/3.9	혼합8곡밥(5) 육개장(5.6.13.16) 연양식불고기(2.16) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 숙주나물 깍두기(9) 시리얼요거트(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/31.6/336.8/4.8
9/23 <div>Mon</div>	9/24 <div>Tue</div>	9/25 <div>Wed</div> 수다날	9/26 <div>Thu</div>	9/27 <div>Fri</div> 저탄소밥상
찰녹미밥 얼큰콩나물국(5) 안동식찜닭 (5.6.13.15.16.18) 에그랑뎡(1.2.5.6.15.16) 참나물무침 배추김치(9) 사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/29.7/169.6/2.5	찰흑미밥 사골곰탕(1.16) 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) 감자전(5.6) 깍두기(9) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/33.7/93.4/3.5	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.13) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 티라미수케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 702.4/24.7/196.3/3.6	찰훈미밥 순두부찌개(1.5.6.10.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.13.16) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 배 에너지/단백질/칼슘/철 813.0/40.9/297.0/4.2	울무밥 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 통살새우까스(1.5.6.9) 멸치아몬드조림(5.6.13) 고사리나물(5.6) 배추김치(9) 뿌링치즈스틱(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 814.6/24.3/397.5/3.3
9/30 <div>Mon</div>	◇ 학교급식식재료 원산지 * 쌀:친환경무농약쌀 * 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, ⑦고등 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조 개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯 해당식품에 특정 증상을 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.	
발아찰현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/31.5/192.9/3.2				