



校訓

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

가정통신문

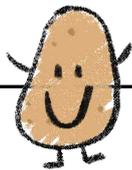
남원중학교
2025-91호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보진부

○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 진하정

● 하지 감자 ●



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌습니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

● 6월 2일 유기농 데이 ●

□ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

□ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

● 6월 호국 보훈의 달 ●

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	빙튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

● 6월 5일 세계 환경의 날 ●

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	쓰레기 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!



6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon 생일축하의날	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri
<p>수수밥 건새우미역국(5.6.9) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 고기잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 824.8/36.2/183.3/3.3</p>		<p>오므라이스&하이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5) 견과류멸치볶음(4.9.13.14.19) 마카로니콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.16) 할라피노치즈소시지(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 슈(쿠앰리, 쿠앰초) [택1] (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/28.3/235.9/3.0</p>	<p>귀리밥 매콤오리들깨탕(5.6) 맛살숙주냉채무침(13) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 연양식반달불고기&파채(2.5.6.13.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/31.8/203.2/5.0</p>	<p>감사합니다. 많이 먹었습니다 현충일 </p>
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
<p>기장밥 수제비국(1.5.6) 매콤두부조림(5.6.13) 청포묵김가루무침(5.6) 치즈롤까스&담허브소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 열무김치(9) 유기농딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 702.6/34.2/265.4/3.4</p>	<p>보리밥 복어두부뚝국(5) 미역오이초무침(13) 간장오리불고기(5.6.13) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 679.1/28.1/218.7/3.6</p>	<p>참치김치덮밥(5.9.13) 수제초코머핀(1.2.5.6) 만두전골(1.5.6.10.16.18) 닭가슴살메추리알장조림(1.5.6.13.15) 간장사각어묵볶음(1.5.6.13) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 825.6/45.5/315.1/5.5</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 닭개장(1.15) 시금치무침 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 대구생선까스&타르타르(1.5.6.13) 배추김치(9) 3종아몬드 [택1] *에너지/단백질/칼슘/철 789.5/35.2/217.9/2.9</p>	<p>차조밥 순두부달걀국(1.5) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 속갓두부무침(5.6) 자반고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 757.4/33.2/214.9/3.5</p>
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu 텀블러데이	6/20 Fri
<p>곤드레나물밥&양념장(5.6) 근대된장국(5.6) 매콤돼지불고기[로컬](5.6.10) 느타리버섯볶음 햄달걀말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 배주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 708.6/36.0/204.1/3.4</p>	<p>클로렐라밥 맑은소고기뚝국(5.6.13.16) 공치김치찌개(9.13) 비름나물무침 간장닭갈비(5.6.13.15) 총각김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 727.4/37.4/284.9/5.3</p>	<p>유부주먹밥(5.6.13.16.18) 메밀소바(냉)(3.5.6.7.13.18) 매콤단무지무침 감자콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 새우튀김&어니언소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 788.0/22.2/251.6/3.6</p>	<p>옥수수밥 아귀매운탕(5) 미니떡갈비볶음(5.6.10.13.15.16.18) 오리훈제&무쌈&머스타드(1.5.6.13) 배추김치(9) 부추무침(13) 아망추 [텀블러지침] (망고, 복숭아, 아이스티) (11) *에너지/단백질/칼슘/철 750.9/26.3/188.5/2.7</p>	<p>조각서리태밥(5) 부대찌개(사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장닭봉조림(5.6.13.15) 도라지오이초무침(5.6.13) 스크램블에그&케첩(1.5.12) 총각김치(9) 포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 799.9/35.7/257.5/3.9</p>
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
<p>현미밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 매콤콩나물무침(5) 김부각[로컬](5.6) 깍두기(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 688.5/30.6/203.8/3.4</p>	<p>율무밥 졸면(1.5.6.13) 동태매운탕(5) 마늘보쌈(5.6.10.13) 쌈채소(상추, 깻잎)&쌈장(5.6) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 777.9/42.9/220.1/3.4</p>	<p>고기짜장밥(5.6.10.13.16) 복어달걀국(1) 가지볶음(굴소스)(5.6.13.18) 단무지 유리김치샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 694.0/30.4/102.7/2.5</p>	<p>흑미밥 돼지갈비탕(1.5.6.10.16) 매콤감자삼치조림(5.6.13) 고춧잎무침 매콤순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 753.4/32.8/221.2/5.1</p>	<p>통밀밥(6) 돈등뼈감자탕(5.6.10) 건새우마늘콩볶음(5.6.9.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 멘츠카츠&어니언크림S(1.5.6.10) 깍두기(9) 고구마파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 830.0/36.3/217.0/3.4</p>
6/30 Mon		<p>◇ 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</p>	<p>* 명태:러시아산 * 갈치:세네갈산 * 꽃게, 참조개:중국산 * 주꾸미:베트남산 * 다랑어:가공품: 원양산 * 미사용:양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 방어, 뱀장어, 가리비, 부세, 우렁쉥이</p>	<p>◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자</p>