



校訓

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

가정통신문

남원중학교
2023-88호
발행인 : 이진희
편집 : 예체능보진부

○ 남원시 만안로 41-51(향교동 640번지)

☎ 632-2029(교무실)

○ 담당자 : 교사 박채은

8월 제철 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 수박씨가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고 반투명한 '칠옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭉쭉쭉 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

본격적 더위의 시작, '소서'



"맙소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기입니다. '작은 더위'라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있어요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피니다. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요.

여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있습니다.

출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

더위야 물러가라, '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.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.



복날하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>!



왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.

출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요!
- ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
- ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.

▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.

- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물눈 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라



7-8월 학교급식 식단 안내



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
현미찰쌀밥 굴림만두원탕 (1.5.6.10.16.18.) 치킨너겟(1.2.5.6.15.) 오징어소면무침(5.6.13.17.) 비름나물무침(5.6.) 얼갈이겉절이(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 849.6/46.1/225.7/3.5	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.) 큐브떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18.) 햄계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 시금치나물(5.6.) 깍두기(9.) 블루베리요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.2/43.6/331.2/6.1	유부비빔밥(1.2.5.6.8.10.1 5.16.18.) 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18.) 치즈치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 새우살호박볶음(5.9.13.) 깍두기(9.) 바나나우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878/33.9/251.8/6.3	기장밥 불낙전골(5.6.13.16.) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 알어묵볶음(1.5.6.13.) 김부각(5.6.) 배추김치(9.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/39/213/4.4	율무밥 황태채두부국(1.5.) 돼지고기편육(5.6.9.10.) 국물떡볶이(1.5.6.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 보쌈김치(5.6.9.10.) 누텔라코코넛토스트 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.8/49.9/285.3/6.2
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 치즈햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 통팔파배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.4/41.4/241.8/9.2	발아현미밥 닭다리삼계탕(15.) 고구마탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.) 건파래볶음(5.13.) 콩나물부추들깨무침(5.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/43.1/85.3/4	날치알김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) 새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 한입단무지 깍두기(9.) 단호박죽(13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.8/33.7/310.3/7.1	귀리밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 안동식짬뽕 (5.6.13.15.16.18.) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 김가루실파무침 배추김치(9.) 망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/28.4/99.9/6.2	혼합8곡밥(5.) 도토리묵냉국(5.9.13.16.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 오징어링(1.5.6.12.13.17.) 갯잎순볶음 배추김치(9.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/35.7/160.2/2.9
7/17 Mon 저탄소밥상	7/18 Tue	7/19 Wed	◇ 학교급식식재료 원산지	
찰녹미밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.) 포테이토생선가스(1.5.6.) 야채계란찜 (1.2.5.6.10.15.16.) 미역줄기볶음 총각김치(9.) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.1/30/246/4.3	찰홍미밥(5.) 우렁된장찌개(5.6.13.) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18.) 마파두부(5.6.10.13.) 치커리유자청무침 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 뽕따소다맛(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.7/49/498.3/5.6	여름방학식	* 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 * 갈치/가공품:국내산, * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 다랑어: 원양산 * 양고기, 마꾸라지, 뱀장어, 넙치 (광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함	
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed 수다날	8/24 Thu	8/25 Fri
율무밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.18.) 조기오븐구이(5.6.) 도토리묵들깨무침(5.6.) 배추김치(9.) 초코마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.1/39.6/299.2/3.9	조각서리태밥(5.) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 닭매운조림(5.6.13.15.) 햄계란말이 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 고구마맛탕(5.13.) 총각김치(9.) 아이스티(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/42.3/243.1/5.3	어린이채소비빔밥 (1.5.6.10.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 미나리무생채(9.13.) 배추김치(9.) 불고기피자(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.17.) 청귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.9/37.6/308/5.3	기장밥 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18.) 통살새우가스(1.5.6.9.) 공치캔김치조림(5.6.9.13.) 속갓두부무침(5.) 깍두기(9.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 826.2/32.6/356.1/4.5	찰보리밥 쇠고기무국(5.6.16.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 건파래볶음(5.13.) 참나물무침 배추김치(9.) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/51.5/329.5/6.6
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	◇ 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
통밀밥(6.) 잔치국수(1.5.6.) 간풍기(5.6.12.13.15.) 감자행볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 시금치된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 딸기우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/37.7/277.2/7.6	청차조밥 부추콩나물국(5.) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18.) 청경채무침 배추김치(9.) 스트링치즈(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.4/50.3/485.4/4.4	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 계란실파국(1.) 김부각(5.6.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 통살닭꼬치(5.6.12.13.15.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.5/29.8/180.8/11.9	차수수밥 닭곰탕(15.) 오리훈제(1.2.5.6.) 청포묵김무침 에그랑땡(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/42/72.7/4.9	

◇ 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.