



전주서문통신

꿈·사랑·믿음으로
함께 성장하는
서문교육

전주시 완산구 서신천변 11길 19 ☎ 교무실 255-4383, 행정실 255-4384

제목 : 2021학년도 6월 방과후학교 프로그램 수강 신청 안내

안녕하십니까? 항상 방과후학교에 관심을 가지고 협조해 주시는 학부모님께 감사드립니다.
2021학년도 6월 방과후학교 수강 신청 안내입니다. 수강 신청 기간 내에 담당 프로그램 강사님께
전화로 신청(신규 신청자)해 주시기 바라며, 기존 수강생 중 수강을 취소하고자 하는 분도 이 기간에
프로그램 강사에게 꼭 연락해 주시기 바랍니다.

1. 수강 기간 : 2021. 6. 1 ~ 2021. 6. 30
2. 신청 방법 : 해당 프로그램 강사에게 전화로 신청(접수순)
※ 기존 수강생 중 수강을 취소하고자 하는 분도 신청 기간에 강사에게 연락
3. 신청 기간 : 2021년 5월 6일(목) 9시 ~ 5월 7일(금) 18시까지 2일간
4. 수납 기간 : 5월 20일 ~ 5월 28일

※ 한 번 신청한 교재비 및 재료비는 환불되지 않으니 수강 신청을 신중하게 해주시면 감사하겠습니다.

※ 4월 운영 중단으로 인한 수강료 환불 내역은 우리학교 홈페이지/방과후학교 코너/ 공지사항에서 확인하실 수 있습니다.

※ 기존 수강생들은 수강 취소를 하지 않는 한 수강 유지됩니다.

●방과후학교 수강료 선수납 원칙에 따라 수강료는 전월에 선수납●

(교재·재료비 포함 수강료 미납 시 수강 자동 취소)

프로그램별 시간 마감 (5월 수강생 기준)	영어(1교시), 미술A(1,2,3교시) 컴퓨터(1,2,4교시), 창의과학(1교시) 미술B(1,2교시), 댄스(2교시)
-------------------------------	---

2021. 5. 3.

전주서문초등학교장

2021학년도 방과후학교 프로그램 시간표(6월)

※ 월, 수, 금 프로그램의 4교시 수업 시간이 3시 45분~4시 25분으로 조정됩니다.(5월부터)

프로그램명	강사명 (연락처)	장소	수강료 (월)	교재/ 재료비	교 시	요일 및 시간		
						월	수	금
수리탐구	김*희 010-8668-9639	본관2층	30,700	천재교육 (12,500~15,500)	1	1:20~2:00	1:20~2:00	1:20~2:00
로봇과학	김*지 010-9270-0817	본관2층	30,700	로보로보 외 66,000~99,000 (4개월)				
한자	하*숙 010-9682-1011	별관2층	30,700	형민사 (5,000~22,000)	2	2:10~2:50	2:10~2:50	2:10~2:50
바이올린	차*선 010-3681-3107	별관3층	30,700	삼호뮤직 외 (7,000~12,000)				
주산암산	이*규 010-8162-2342	별관3층	30,700	주산수리셈 (8,000)	3	3:00~3:40	3:00~3:40	3:00~3:40
영어	안*희 010-2088-7544	별관3층	30,700	A*List 외 (11,000~24,000)				
미술A	남궁*경 010-9572-7430	별관3층	30,700	재료비 (7,000)	4	3:45~4:25	3:45~4:25	3:45~4:25
컴퓨터	권*숙 010-9332-3012	컴퓨터실 (꿈마당)	30,700	해람박스 외 (7,000~18,000)				
배드민턴 (수,금)	이*경 010-8480-0427	강당	22,700	셔틀콕 비용 (3,000)	1		1:20~2:00	1:20~2:00
					2		2:10~2:50	2:10~2:50
					3		3:00~3:40	3:00~3:40
					4		3:45~4:25	3:45~4:25
프로그램명	강사명 (연락처)	장소	수강료 (월)	교재/ 재료비	교 시	요일 및 시간		
						화	목	
바둑	최*승 010-3907-9417	본관2층	22,700	양지출판사 (10,000)	1	12:40~1:20	12:40~1:20	
창의과학	김*향 010-2243-8918	별관3층	22,700	창의과학사 외 (20,000)				
독서논술	신*정 010-6620-0437	별관3층	22,700	천재교육 외 (8,000~12,000)	2	1:30~2:10	1:30~2:10	
미술B	유*정 010-3650-7870	별관3층	22,700	재료비 (5,000)	3	2:20~3:00	2:20~3:00	
댄스	윤*희 010-8652-8205	본관2층	22,700		4	3:10~3:50	3:10~3:50	
축구	최*연 010-4002-4644	강당 운동장	22,700					
항공과학	손*자 010-8628-5079	별관2층	22,700	카이스크 (22,000)	1	12:40~1:20	12:40~1:20	
					2	1:30~2:10	1:30~2:10	
					3	2:20~3:00	2:20~3:00	



5월 영양소식

꿈·사랑·믿음으로
함께 성장하는
서문교육

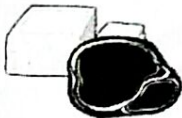


면역력을 높이는 생활 습관

몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 단백질을 충분히 먹어요.
- 비타민과 무기질이 풍부한 과일(사과, 감귤류 등), 채소(당근, 파프리카, 무 등), 해조류(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- 영양소를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요.
- 된장, 김치, 요구르트 등의 발효 식품은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 버섯은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- 마늘에 들어 있는 알리신 성분은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, 비타민 B, 셀레늄, 섬유질이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- 물을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.



3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- 규칙적이고 적당한 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. 하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.

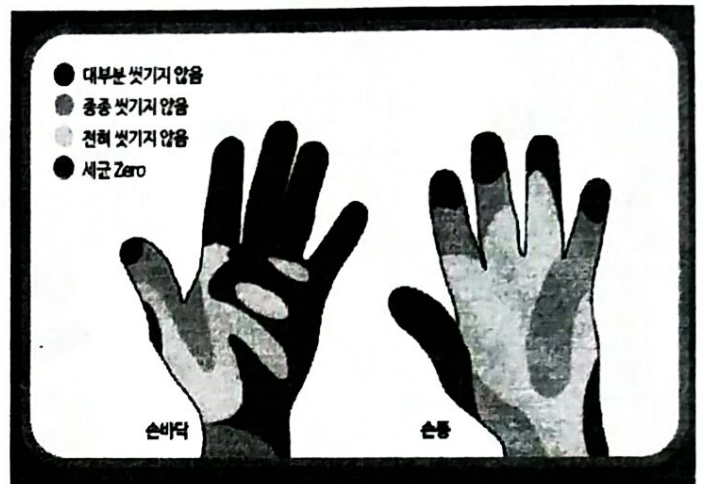


손 씻을 땐,



흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애 주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



[올바른 손씻기 6단계]



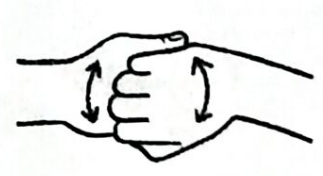
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

[자료출처 : 질병관리본부, 영양과 식생활-경기도교육청]



5월 학교급식 식단 안내



5/3	5/4	5/5 어린이날	5/6	5/7
육미보리밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 닭고기굴소스조림(5.6.13.15.18.) 도토리묵&양념장(5.6.13.) 파프리카버섯잡채(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩퍼지쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.8/24.5/11.5/3.3	토마코렌발밥(12.) 물계란부전장국(5.6.13.) 김가루실파무침(5.6.13.) 큰육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 유자소스삼치구이(5.6.13.14.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452/31.3/146.2/2.8	 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.9/31.5/130.1/3.1	혼합잡곡밥(5.) 닭고기김치찌개(5.8.9.13.15.18.) 모듬소세지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 고등어마요네즈구이(1.2.5.6.7.13.18.) 콩나물무침(5.) 청상외장야파(13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.9/31.5/130.1/3.1	작은불밥(12.) 대문어묵가락국수(1.5.6.7.8.9.13.16.18.) 무생채(6.9.13.) (간)달치건고추볶음(4.5.6.13.) 새우파초(1.2.5.6.8.9.12.13.) 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/22.6/297.7/2.1
5/10	5/11	5/12 수다날	5/13	5/14
귀리밥 시금치조개전장국(5.6.13.18.) 레몬북쪽오리훈제(1.4.5.6.13.) 맛타리버섯애호박볶음(9.13.) 두부전(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/26.2/113.9/4.4	버섯카로틴발밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 야채계란찜(1.2.5.9.13.) 오랑장죽(2.5.6.10.13.16.) 미나리나물(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.1/31.9/159.2/4.1	짜장열밥(1.2.5.6.10.13.16.) 평이유부전장국(5.6.13.) 편만두(장미꽃)(1.5.6.10.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무전장나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 키장(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.2/33/255.9/3.4	육미기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 도라지오이무침(5.6.13.) 감자채피망볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 약식(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/32.1/133.5/5.9	팔아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18.) 닭김치찜(5.6.9.13.15.18.) 달콤데리야끼 한마리봉장어 시금치나물(5.6.) 구워먹는하이파(1.2.5.6.10.) 스승의날 케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/50/176.7/4.1
5/17	5/18	5/19 부처님오신날	5/20	5/21
육미수수밥 사골떡국(1.5.6.13.16.18.) 고등어주조림(5.6.7.13.) 어묵백숙리얼조림(1.5.6.13.) 울방계곡배이비순무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈actic파(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/31.9/111.1/4.5	강황발밥(12.) 감자수제비국(1.5.6.9.13.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 컷일찜(5.6.13.18.) 연두부&양념장(5.6.13.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/25.5/173.3/5.3	 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.6/16.5/84.5/3.1	육미차조밥 돼지고기국(9.10.16.) 콩나물겨자냉채(1.5.6.8.13.) 관소새우칠리야채볶음(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 거봉포도(5.13.) 오이고추전장무침(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.6/16.5/84.5/3.1	진통경보리밥 오징어묵국(5.6.13.17.18.) 돈육두부찌개(5.6.10.13.) 새송이가자볶음(2.5.6.10.12.13.) 들감자반(5.13.) 배추김치(9.13.) 생크림와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.9/38/183.5/3.7
5/24	5/25	5/26 수다날	5/27	5/28
혼합잡곡밥(5.) 근대전장국(5.6.13.) 찜닭(2.5.6.8.13.15.16.) 방울오징어 마늘종볶음(5.6.13.) 상추부추무침(5.6.13.) 불럭두부&참치김치볶음(5.9.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/44.7/197.6/4.6	육미밥 어묵콩나물국(1.5.6.9.13.18.) 오징어불고기(5.6.13.17.) 등그랑영&돈육참나물전(1.2.5.6.10.) 세발나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 스위트 풀럼(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.6/31.9/156.5/7.1	곤드레밥&양념장(5.6.13.) 물만두국(1.5.6.10.13.18.) 묵갈떡이볶음(5.6.) 당면김말이튀김(1.2.5.6.9.12.13.) 미니피자(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/23.6/322.4/10.6	골로멜라밥 청국장찌개(5.9.13.) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.) 알감자근약조림(1.5.6.12.13.18.) 감자카레구이(2.5.6.13.16.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.2/36.8/163.9/4.8	진한경물무밥 한우사골곰탕(1.13.16.) 흑초소스 오리불고기(5.6.13.) 어묵파리&고추조림(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오이&파프리카&쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/27.8/99.3/4.3
5/31	<div> <div> 01 </div> <div> 02 </div> <div> 03 </div> <div> 04 </div> <div> 05 </div> </div> <div> 우리 함께 지켜요~ 코로나19 예방을 위한 즐거운 학교급식! </div> <div> <div>식사 시작 전 마스크 벗기</div> <div>식사 시작 전 손 씻기</div> <div>식사 중 대화하지 않기</div> <div>식사 후 쓰레기 분리배출하기</div> </div>			
혼합육미밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 볶음차슈(3.5.6.10.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) 베이컨스크램블에그(1.5.10.13.) 열갈이배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.1/35.8/255.3/5.1				

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://seomun.es.kr/> -> 알림마당 -> 급식
- ◇ 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
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2021. 4. 30.

전 주 서 문 초 등 학 교 장

온라인 학습으로 공부한 내용을 기록해 봅시다.(5월 4일 화요일)

4학년 반 번 이름

교시	과목	학습 내용	오늘 무엇을 배웠나요?
1	영어	3. I'm Happy 36~37쪽	<p><행복한 왕자></p> <p>★ 교과서 36~37쪽 빈칸 채우기</p> <p>★ '행복한 왕자' 역할극을 하며 배운 표현 활용하기</p> <p>★ 3단원 영어 단어시험 공부하기 (목요일에 3단원 학습지에 있는 영어단어 시험 봅니다)</p>
2	음악	2. 음악, 모락모락 사랑 30~31쪽	<p><어린이 노래></p> <p>★어린이 노래 듣고 따라 부르기</p> <p>★못갓춘마디에 유의하며 노래 부르기</p> <p>못갓춘마디란? _____</p> <p>_____</p>
3	체육	2. 도전 38~39쪽	<p><다리 벌려 앞구르기></p> <p>★준비운동 하기</p> <p>★다리 벌려 앞구르기 알아보기</p> <p>★다리 벌려 앞구르기 영상 시청</p>
4~5	국어	5.내가 만든 이야기 150쪽~155쪽	<p><이야기 흐름 이해하기></p> <p>★이야기의 흐름을 생각하며 「아름다운 꼴찌」 읽기</p> <p>★교과서 정리하기</p> <p>★「아름다운 꼴찌」에 대한 생각이나 느낌</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

스스로 평가



부모님 확인