



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

## 8월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

8월은 더위가 막바지에 이르는 달로,

오곡백과가 여물어가는 달입니다. 날씨가 많이 덥고 습기가 많으므로 우리 몸은 쉽게 피로를 느껴 몸에 활력을 잃을 수 있습니다.

그럴 때 일수록 물을 충분히 마시고 제철 과일 및 채소를 많이 섭취하여 피로가 쌓이지 않고 신체가 지치지 않도록 해야 합니다.

그리고 습한 장마 기운은 균의 번식력을 왕성하게 하여 여러 가지 식중독이나 전염병을 유발하므로 음식 섭취 시에도 항상 주의 기울이고 손 씻기를 철저히 하며 물은 꼭 끓여서 먹어야 합니다.

식사 전 반드시 손 씻기 와 끓인 물 섭취를 생활화 하여 올바른 건강 관리로 건강하게 보내시길 바랍니다.

### ♥ 8월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2014. 8. 18 - 8. 31 (개학후)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비: ▶ 1,2학년: 점심 10회\*1,450원=14,500원

저녁 9회\*2,900원=26,100원

▶ 3학년: 점심 7회\*1,450원=10,150원

(주말,공휴일 급식 시 : + 14,500원)

저녁 6회\*2,900원=17,400원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2014년 8월 25일(월)

6.협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납되지 않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

☎식생활관(영양상담실): 063) 220-9091

☎행정실: 063)220-9000

#### ◆ 여름철 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취



#### ◆ 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 우려해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

#### ◆ 여름철 더위를 이기는 건강음식

##### 1. 오이

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다.

몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.

##### 2. 수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 의외로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다.

##### 3. 미꾸라지

질 좋은 단백질과 비타민 A1, B2, D가 많은 강장식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.

##### 4. 삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 섞어 먹으면 좋다.

##### 5. 오미자화채, 유자화채

여름철 갈증을 해소하고 비타민C가 풍부한 음식이다.

