



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

2014.2월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

2014년이 시작되었습니다.

올 한해도 가정에 항상 웃음과 행복이 가득하시길 바랍니다.

새해 첫날 어린이들에게 한 살 더 먹었다는 것을 축하해 주시고 어린이들이 정성껏 드리는 세배를 기쁜 마음으로 받아주세요. 윷놀이와 같은 전통놀이로 가족간의 정을 느끼는 것도 좋을 것 같습니다.

건강하고 활기찬 새해를 맞이하시길 바랍니다.

♥ 2월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간 : 2014. 2. 3 - 2. 28 (보충학습기간포함)

2. 급식대상 : 1,2학년

3. 납부금액

▶ 1학년 : 점심 5회*1,450원=7,250원

▶ 2학년 : 점심 5회*1,450원=7,250원

저녁 5회*2,900원=14,500원

(보충기간)점심 12회*2,900원=34,800원

4. 납부방법 : CMS자동이체 계좌에 입금

5. 납부일자 : 1차 이체 - 2014년 2월 10일 (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

*원산지표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

♥ 색깔별 채소의 영양소 ♥

레드(RED)

라이코펜은 몸속에서 암을 유발하는 물질이 형성되기 전에 위험인자들을 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다. 붉은색과일은 아침에 먹는 것이 가장 좋다. 과일의 비타민 B군과 C군이 간에서 활성화하는데 최소 4~5시간 걸리므로 비타민 효과를 제대로 보기 위해서다. 식전이면 위와 장의 운동을 촉진하는 펙틴 효과도 기대할 수 있다. 아침에 일어난 즉시 공복에 먹는 토마토는 혈압을 낮추는데 도움이 된다. 사과 한 알이면 식사대용으로 무리가 없는데 라이코펜의 섭취를 위해서 깨끗이 씻어 껍질째 먹는다.

(토마토, 사과, 붉은 고추, 팔, 석류, 대추, 오미자, 딸기, 수박)



그린(GREEN)

신진대사를 활발하게 하고 피로를 풀어주는 엽록소가 풍부해 자연 치유력을 높인다. 공복에 녹즙을 꾸준히 마시면 평생 간 걱정은 끝! 씹을 맛이 싫다면 감자, 토마토, 파인애플, 포도, 오렌지 등을 함께 갈면 맛도 좋고 영양은 두배 이상!

(브로콜리, 양배추, 아스파라거스, 올리브유, 녹차, 오이, 시금치 매실)



옐로우(YELLOW)

베타카로틴은 가장 강력한 항산화제. 사람 몸에 흡수되면 비타민 A로 바뀌는데 비타민 A는 식욕을 촉진하고 신체 발육을 돕고, 면역력을 강하게 하는, 우리 몸에 꼭 필요한 영양소다. 아직 표준화되어 있지 않으나 하루 5~6mg 정도가 권장량. 굴 3개 정도면 충분량! 그러나 과잉 섭취해도 무방하다. 몸에서 필요한 만큼만 분해돼 비타민 A로 전환하기 때문이다.

(당근, 자몽, 호박, 고구마, 카레, 감, 굴, 망고, 벌꿀, 노랑 파프리카)





자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

2014.2월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

차가운 바람에 몸을 움츠리게 되는 겨울이지만, 곧 다가오는 3월, 봄을 기대하며 힘을 내셨으면 좋겠습니다.

걱정 근심 잠시 내려놓으시고 사랑 가득 넉넉한 마음으로 즐겁게 보내시길 기원합니다.

♥ 2월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간 : 2014. 2. 6 - 2. 26 (보충학습기간)
2. 급식대상 : 1,2학년
3. 납부금액 ▶ 1학년 : 점심5회*1,450원=7,250원
▶ 2학년 : 점심5회*1,450원=7,250원
저녁5회*2,900원=14,500원
(보충기간 점심12회*2,900원=34,800원)
4. 납부방법 : CMS자동이체 계좌에 입금
5. 납부일자 : 1차 이체 - 2014년 2월 10일 (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

*원산지표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

♥ 감기에 좋은 식품 베스트 5 ♥

▶ 도라지

도라지의 사포닌성분은 가래해소에 효과가 있다. 또한 기침감기나 전신피로에 효과가 있는 식품으로 혈당 강하작용과 콜레스테롤을 낮추는 작용을 한다.

▶ 브로콜리

레몬의 2배에 해당하는 비타민C를 함유하고 있는 건강채소, 하루에 브로콜리 100g을 먹으면 비타민C 하루필요량 섭취.

▶ 무

소화를 돕는 아밀라아제가 풍부한 무는 뿌리와 껍질에 비타민 C가 풍부하고, 무청에는 카로틴, 비타민C, 칼슘 등이 풍부하게 들어있다.

▶ 미나리

철분과 식이섬유가 풍부한 미나리 향 성분은 발한작용을 하기 때문에 추위를 견디게 하고 수족냉증을 막아준다.

미나리의 비타민C는 바이러스에 대한 저항력을 길러줘 감기에방에 좋다.

▶ 비타민C 과일(오렌지, 귤, 키위, 감)

비타민C가 풍부한 과일들을 자주 먹으면 몸 안에 바이러스에 대한 저항력이 길러진다. 신선한 과일 섭취는 가장 건강한 비타민C를 먹는 방법이다.



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

2014.3월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

어느덧 짧았던 해도 길어지고 겨우내 움츠렸던 어깨를 활짝
펴게 만들어주는 달입니다.

하지만 바람이 차고 건조하며 기후 변화가 심하기 때문에
살결이 거칠어지고 질병에 대한 저항력도 약해지기 쉽습니다.

따라서 3월은 기초 식품군을 골고루 구성하여 식사를 하고,
기름지고 느끼한 것 보다는 담백하고 다양한 영양소 섭취에 중점을 두
도록 하여 산뜻한 봄 맛을 느끼게 하는 봄나물, 제철과일, 생선 등을 많
이 섭취하도록 합니다.

호남제일고 식생활관도 학생들의 건강한 식사를 위해 노력하겠습니다.

♥ 3월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2014. 3. 3 - 3. 31

2.급식대상: 전 학년

3.납부금액 (중식지원금 : 1,450원) :

▶ 1학년:점심 21회*1450원=30,450원

저녁 16회*2900원=46,400원

▶ 2학년:점심 21회*1450원=30,450원

저녁 16회*2900원=46,400원

▶ 3학년:점심 21회*1450원=30,450원

(+ 토요일 급식 3회*2900원=8,700원)

저녁 17회*2900원=49,300원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2014년 3월 12일(수요일)

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

☎ 식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행정실 : 063)220-9000

2014년 3월 새로운 마음으로 늘 건강하고 즐거운 마음으로 학교생
활 하시길 바랍니다.

① 우리학교는 학교자체에서 운영하는 직영 급식체제 입니다.

② 급식의 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고, 우리 고유의 전
통 음식을 식단에 적극 반영하며 계절에 맞는 식품을 식단에 구성합
니다.

③ 조미료 등의 식품첨가물을 전혀 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등
의 재료만 을 사용하여 조리합니다.

④ 모든 식 재료는 국내산을 원칙으로 하며 국내산 제품을 권장합니
다.(수산물 및 완제품 제외)

⑤ 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP(위해요소중점관리
점)시스템을 적용하고 있습니다.

⑥ 매주 수요일(점심)은 수다날(수요일은 다 먹는 날!).

격주 둘째, 넷째주 월요일은 채식의 날로 지정하여 운영됩니다.

우리 학생들이 모든 음식을 골고루 섭취하고, 편식을 교정하여
올바른 식습관을 형성할 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.

※식생활관 당부사항※

① 음식의 소중함을 알고 남겨서 버리지 않도록 합니다.

규칙적인 식사와 골고루 잘 먹는 습관은 평생 건강을 지키는 소중한
자기 사랑입니다. 작은 것에 감사하는 마음으로 우리에게 주어진 한 그
릇의 음식에도 소중한 마음을 갖고 편식하지 않도록 당부 드립니다.

② 한 줄서기, 질서 지키기.

정해진 식사시간에 식당으로 오길 바라며,

꼭 한 줄서기와 질서를 지켜주세요.

또한, 원활한 배식을 위해 학생증을 지참하여 주시기 바랍니다.

③ 다른 사람을 배려하는 마음.

먼저 식당에 온 학생은 제일 안쪽부터 식탁에 앉고 의자를 비우지 말
고 차례차례 앉아 주시기 바랍니다.



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

2014.4월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

봄 비 맞은 초목들이 분주히 새 삶을 시작하려는 이 때에
바쁜 개학철이 끝나고, 이제 서서히 기온이 오르면서 여기저기 꽃이
피어 아름다운 4월입니다.

이 시기에는 기온 차가 커서 건강상의 문제가 생기지 않도록,
취침시간과 운동량을 조절하고 규칙적인 식사와 워든지 적당히 골고루
섭취할 수 있도록 합니다.

♥ 4월 급식비 수납안내 ♥

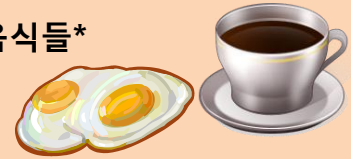
1. 급식기간: 2014.4.2-4.30
2. 급식대상: 전 학년
3. 납부금액 (중식지원금 : 1,450원)
 - ▶ 1학년: 점심 20회*1450원=29,000원
저녁 18회*2900원=52,200원
 - ▶ 2학년:: 점심 20회*1450원=29,000원
저녁 18회*2900원=52,200원
 - ▶ 3학년:: 점심 20회*1450원=29,000원
(+토요일 급식시 3회*2900원=8,700원)
저녁 18회*2900원=52,200원
* 3월 석식 신청자는 31일 석식 식비가 인출되지 않아서
4월 급식비 인출시 2,900원 추가로 인출됩니다.
4. 납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금
5. 납부일자: 1차 이체 - 2014년 4월 16일(수요일)
6. 협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납되지
않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

☎ 식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행정실 : 063)220-9000

*원산지표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다

나른한 봄 날 춘곤증을 물리치는 음식들



▶ 커피

카페인 많은 커피는 명확한 피로회복제!
저녁 잠에 영향을 준다면 늦은 오후에는 삼가는 게 좋지만 한 잔 정도는
정신의 민첩성과 집중력을 높여줍니다. 장기간 연구에 따르면
자바(java)는 치매 위험을 낮추고 심장질환, 특정 암에도 효과가 있어
전반적인 건강에 도움을 준다고 합니다

▶ 다크 초콜릿

기운을 내기위해 먹는다면 카카오 성분이 높은 '다크'를 먹어야 합니다.
카카오는 스트레스를 물리치고 에너지와 집중력을 높여줍니다

▶ 물

물은 여러가지 기능이 있는데 그 중 기운을 나게 하는 효과가 있습니다.
몸이 둔하고 무거운 느낌이 든다면 탈수 증상일 수 있습니다.
이는 피곤할 때 나타나는 전형적인 증상으로 몸의 민첩함을 살리려면
가장 먼저 물을 마시는 것이 좋습니다

▶ 곡물 겨 시리얼

비타민 B군 복합탄수화물의 지속성을 갖고 있어 기운을 유지하는데
효과가 있습니다

▶ 연어

연어에 풍부한 오메가3 지방산은 근육과 다른 조직을 만드는데 쓰이고
기운도 생기게 합니다

▶ 달걀

비타민 B군에서 가장 필수 성분인 콜린이 풍부해서 많은 기운이 나도록
합니다. 콜린은 신진대사에 관여하고 중추신경계의 작동을 도와줍니다.

▶ 짙은 잎 채소

케일, 미나리, 근대 그 밖의 영양소 풍부한 채소들은 뇌기능을 돕는 엽산,
비타민C, K, 칼슘, 베타카로틴 등이 많아서 에너지를 촉진 시켜 줍니다.

▶ 콩

콩에는 비타민B, 단백질, 복합탄수화물 등이 많아서 하루종일 기운을
유지하게 하는 강력한 효과가 있습니다





자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

학부모님께, 안녕하십니까?

푸르름이 가득한 5월입니다.

여름의 시작이며 봄과 여름의 변절기에 해당되는 5월에는
야외 활동 시간이 길어지고 학생들의 활동량이 증가하는
시기인 만큼, 맛과 영양이 우수하고 환절기에 맞는 음식을 조화롭게 섭
취해야 합니다.

뿐만 아니라 저지방, 저 나트륨, 각종 비타민 등 담백한 음식들을 주로
먹여 주는 것이 좋습니다.

♥ 5월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간: 2014. 5. 1 - 5. 31
2. 급식대상: 전 학년
3. 납부금액 (중식지원금 : 1,450원)
 - ▶ 1학년: 점심 17회*1450원=24,650원
저녁 15회*2900원=43,500원
 - ▶ 2학년: 점심 17회*1450원=24,650원
저녁 15회*2900원=43,500원
 - ▶ 3학년: 점심 17회*1450원=24,650원
(+토요일 급식 시(공휴일포함)5회*2900원=14,500원)
저녁 14회*2900원=40,600원
4. 납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금
5. 납부일자: 1차 이체 - 2014년 5월 16일(금)
6. 협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납되지
않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

*원산지표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다

☎ 급식실(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행정실 : 063)220-9000

5월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

공부에 지친 피로회복에 좋은 음식

피로 증상이 나타나면 우선 불필요한 육체적, 정신적 스트레스를 피
하고 규칙적인 생활을 하는 것이 도움이 된다.

또한 적당한 수면과 자신에게 알맞은 운동, 고른 영양 섭취가 필요
한데 특히 소화가 잘되는 담백한 음식과 녹황색 채소를 많이 섭취
하는 것이 좋다.

냉이



냉이는 단백질 함량이 높고 비타민과 무기질이 풍부하여 춘곤증과
만성피로에 효능이 있다. 또한 냉이의 푸른 잎사귀 속에는 비타민A
가 눈을 맑게 해주고, 비타민B1는 만성피로 해소에 도움이 된다.

오미자



한방에서 만성치료증후군을 치료 할때는 음허와 양허로 구분해 치
료하는데 음허증상은 몸에 영양이나 진액, 수분이 부족하여 열이 많
으면서 만성피로를 느끼는 증상이다. 이런 경우 오미자차를 복용하
면 좋다고 한다.

오미자차를 끓여서 붉은색이 나면 불을 끄고 보리차처럼 매일 수시로
마시면 좋다.

딸기



딸기에 풍부하게 함유되어 있는 안토시아닌 성분은 성인병예방과
만성피로해소에 효과를 준다

민들레, 매실



만성피로의 결정적인 원인이 되는것 중 하나가 바로 간 건강의 악화!
민들레와 매실은 는 간을 건강하게 만들어 주는 좋은 음식!
풍부한 비타민이 함유되어있어 피로를 해소하는데 좋다.



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

6월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께. 안녕하십니까?

벌써 2013년도의 반절이 성큼 다가왔습니다.

여름이 시작되는 요즘, 급격한 기온 상승 탓에 우리 몸은 자꾸만 차가운 음식을 찾게 됩니다.

하지만 덥다고 계속 찬 것만 먹게 되면 몸이 허약해지므로

“이열치열”이란 말이 있듯이 따뜻한 음식을 먹어야 합니다. 아울러 높은 기온과 습도로 인한 식중독 예방을 위하여

식재료 위생관리에 각별히 주의 하셔야 됩니다.

철저한 개인위생관리와 제철음식의 적절한 섭취로 기운 잃지 않는 건강한 6월 되시길 바랍니다.

♥ 6월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2012. 6. 1 - 6. 30 (30일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비: (중식지원금 : 1,450원)

▶ 1,2학년:점심 16회*1450원=23,200원

저녁 14회*2900원=40,600원

▶ 3학년:점심 19회*1450원=27,550원(토요일 급식 시 : 42,050원)

저녁 18회*2900원=52,200원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2012년 6월 7일(금)

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

☎ 급식실(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행정실 : 063)220-9000

★ 웰빙을 위한 식습관 ★

1. 녹색채소를 꾸준히 섭취한다.

항산화 물질이 들어있는 녹색채소와 녹차 등을 꾸준히 섭취해 활성산소가 생기는 것을 막아주며, 자신의 몸에 부족한 비타민과 미네랄 등의 영양소를 섭취해 노화를 예방한다.

2. 하루에 물을 7컵 이상 마신다.

수분은 건강을 유지하는데 중요한 역할을 하기 때문에 하루 7~8컵 이상 반드시 수분을 섭취한다. 이는 건강 뿐 아니라 피부 미용에도 좋다.

3. 다양한 색깔의 과일을 껍질째 먹는다.

과일에는 각종 당분과 유기산, 무기질, 비타민 등이 풍부하게 들어있어 피로회복과 체력 유지에 도움을 준다. 특히 과일 껍질에는 식이섬유인 펙틴이 많이 들어있어 변비예방에도 효과적이다.

4. 음식은 싱겁게 조리해 적게 먹는다.

식사 방법도 건강의 중요한 포인트이다. 싱겁게 조리하고 반찬을 골고루 먹어 다양한 영양소를 고루 섭취할 수 있도록 한다.

5. 우유와 콩 등을 매일 섭취해 뇌의 노화를 막는다.

우유, 치즈 등에 많이 들어 있는 엽산, 비타민 B12, 비타민 E 등은 뇌의 노화를 막아주는 역할을 한다. 또 콩에는 뇌를 구성하는 불포화지방산이 풍부하고 다량의 항산화물질이 들어 있어 건뇌식품으로 알려져 있다.

6. 몸을 따뜻하게 하는 음식을 즐긴다.

7. 잘 씹어야 잘 산다.

음식은 잘 씹어서 먹으면 소화 흡수가 잘 되기 때문에 적은 양으로도 칼로리를 보충할 수 있으며 뇌세포의 활동을 왕성하게 해 뇌의 기능이 좋아진다.



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

7월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께,

안녕하십니까?

본격적인 무더위와 장마가 시작되는 7월입니다. 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 주의를 기울이고 손 씻기를 철저히 하며 물은 꼭 끓여서 먹어야 합니다.

식사 전 반드시 손 씻기 와 끓인 물 섭취를 생활화 하여 올바른 건강 관리로 건강한 7월 보내시길 바랍니다.

♥ 7월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2013. 7. 1 - 7. 31 (31일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비: (중식지원금 : 1,450원)

▶ 1,2학년:점심 8회*1,450원=11,600원

저녁 8회*2,900원=23,200원

▶ 3학년 :점심 8회*1,450원=11,600원(토요일 급식 시 : 17,400원)

저녁 7회*2,900원=20,300원

▶ 보충기간 신청 시 (지원금 없음): 8회*2,900원=23,200원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2013년 7월 10일(수)

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

☎급식실(영양상담실) : 063) 220-9091

☎행정실 : 063)220-9000

★여름 휴가철 식중독 예방요령 ★

♥도시락 안전하게 만들기

올바른 손씻기

-손은 반드시 비누칠하여 흐르는 물로 20초 이상 깨끗이 씻기

위생적으로 만들기

-채소, 과일류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기

-조리하는 음식은 중심부까지 충분히 익히기

-특히, 김밥은 밥과 재료들을 식힌 다음 만들기

안전하게 도시락 담기

-밥과 반찬은 따로 담기

-음식물은 완전히 식히고 나서 용기에 담기



♥ 안전하게 보관/운반하기

-아이스박스나 그늘지고 시원한 곳에 보관, 운반하기

-자동차 트렁크는 온도가 높으므로 절대 보관하지 않기

-아이스박스 등을 사용하거나, 서늘하고 햇볕이 닿지 않는 곳에 보관하기

♥ 안전하게 섭취하기

-점심은 가급적 정오 12시 이전에 먹기 (기온이 올라가기 전에 먹기)

-식사 전에 손을 씻고, 손 씻을 곳이 없을 경우 물수건을 준비하여 손 닦기

-맨손으로 음식을 집어먹지 않기

-차 안에 오래 보관한 음식은 먹지 않기

-김밥은 4시간 이내에 섭취

♥ 안전한 나들이 수칙

-적절한 수면과 휴식으로 건강관리 하기

-해외여행 시 재외공관, 응급병원 등 연락처 알아두기

-여행 목적지의 주의, 경고, 제한, 철수 등 여행 경보가 내려져 있는지 확인하기

-나들이 시 각종 벌레에 물리지 않도록 조심하기



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.

기온이 30℃ 이상 되는 날이 20일 이상이며

평균기온도 높아 1년 중 가장 더운 달이기도 합니다.

무더운 여름!! 저항력을 기르는 식품(제철음식, 과일)을 많이 섭취
하여 더위에 지친 몸을 건강하게 나시길 바랍니다.

♥ 8월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2013. 8. 1 - 8. 31 (31일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비:

▶ 1,2학년:점심 12회*1,500원=18,000원

저녁 12회*2,900원=34,800원

▶ 3학년 :점심 10회*1,500원=15,000원(토요일 급식 시 : 29,500원)

저녁 10회*2,900원=29,000원

▶보충기간(지원금 없음): 7회*2,900원=20,300원 (저녁:17,400)

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2013년 8월 9일(금)

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

☎식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎행 정 실 : 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.
- 땅으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 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.





자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

9월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

오곡백과가 무르익는 ‘천고마비’의 계절 가을입니다.

가을에는 토란, 고구마, 연근, 우엉 등 뿌리를 먹는 근채류부터 시금치, 아욱 등 녹색 야채류까지 다양한 종류의 채소를 골고루 섭취하면 좋습니다. 여름에 비싸거나 쉽게 구하지 못했던 가을 채소들은 전분이 많이 들어 있어 단맛이 강하고, 비타민과 철분, 칼슘, 마그네슘 등 무기질 성분도 풍부합니다.

또한, 도정하지 않은 곡류와 보리, 콩류를 섭취하여 부족하기 쉬운 비타민B1을 보충하여 건강한 가을 나시길 바랍니다.

♥ 9월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간: 2013. 9. 1 - 9. 31 (30일간)

2. 급식대상: 전 학년

3. 급식비:

▶ 1,2학년: 점심 18회*1,500원=27,000원

저녁 15회*2,900원=43,500원

▶ 3학년: 점심 18회*1,500원=27,000원

(토요일 급식 시: +8,700원, 일요일 급식 시: +11,600원)

저녁 17회*2,900원=49,300원

4. 납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5. 납부일자: 1차 이체 - 2013년 9월 10일(화)

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

☎식생활관(영양상담실): 063) 220-9091

☎행정실: 063) 220-9000

★음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?★

지난 수십년간 수없이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다.

조사에 따르면 인공향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두 등이 정신건강에 좋은 식품이라 한다.

▶ 초콜릿 - 단맛 기분 up

초콜릿이나 케이크, 사탕 등 단맛이 강한 음식을 먹으면 신경을 안정시키는 화학물질인 세로토닌 분비가 원활해지면서 기분이 좋아진다.

▶ 차(茶) - 마음에 안정을 준다.

불안한 마음을 차분하게 진정시키는 차(茶) 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활하게 해서 긴장된 마음을 풀어주며, 편안한 상태를 유지시켜 준다.

▶ 호두와 아몬드 - 지친 마음을 편안하게!!

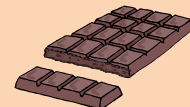
오독오독 씹어먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지치고 의기소침해진 마음을 다독여 준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방산이 듬뿍 함유돼 있는데 마음을 안정시키는데 탁월한 효능을 지니고 있는 영양소이다.

▶ 상큼한 샐러드 - 불쾌지수가 확 낮아진다!

스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다. 무기질과 비타민이 가장 많이 함유된 식품이 바로 채소와 해초이며, 과일에도 풍부하다.

▶ 바나나 - 긴장된 몸과 마음을 달래준다.

바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민 B6, 무기질 등 신경 안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경안정제. 우유와 마찬가지로 불면증 해소에도 효과가 있다.





자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

학부모님께,
안녕하십니까?

봄에 씨를 뿌리고, 여름에 정성 들여 가꾼 것을 가을이 되어 거두어 들이는 수확의 계절입니다. 음력으로로는 9월로 찬 이슬이 맺히기 시작하고 쾌청한 날씨가 계속되나 기온이 내려가 서리가 내릴 정도로 추워집니다.

이 시기의 식사는 제철 음식을 자기 입맛에 따라 먹되 윤기를 주는 음식(창깨 등의 불포화지방산)과 생선과 조개류를 많이 먹는 것이 좋다고 합니다. 특히 아토피나 알레르기성 비염, 축농증으로 고생하는 사람들에게는 현미, 울무, 복숭아, 배, 무, 배추, 양파, 피망과 같은 채소와 우유나 생강차, 울무차, 수정과를 따뜻하게 데워서 먹으면 좋다고 하니 참고하여 건강에 유의한 10월 나시길 바랍니다.

10월 급식비 수납안내

1.급식기간: 2013. 10. 1 - 10. 31 (31일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비 :

- ▶ 1학년: 점심 14회*1,500원=21,000원/저녁 12회*2,900원=34,800원
- ▶ 2학년: 점심 17회*1,500원=25,500원/저녁 15회*2,900원=43,500원
- ▶ 3학년:점심 19회*1,500원+공휴일(개천절,한글날)2회*2,900원=34,300원
(토요일 급식 시 : +8,700원, 일요일 급식 시 : +11,600원)
저녁 18회*2,900원=52,500원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2013년 10월 11일(금)

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

☎ 식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행 정 실 : 063)220-9000

10월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

☺식품알레르기☺ foodallergy

☺식품알레르기란?

식품 알레르기는 계란이나 우유, 땅콩, 메밀 같이 우리가 흔히 먹는 식품에 신체가 민감한 반응을 보이는 것으로 알레르기를 일으키는 식품을 먹을 때마다 증상이 생깁니다. 대부분은 가려움, 두드러기 같은 약한 알레르기 반응을 보이지만 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응(아나필락시스)이 나타날 수도 있습니다.

일반적으로 식품 알레르기는 성인보다는 유아기, 아동기에서 빈도가 더 높으며, 소아기 아동의 약 4~8%가 이런 증세를 나타냅니다. 보통은 성인이 되면서 알레르기는 자연치유되기도 하지만, 때에 따라서는 평생 특정 식품 알레르기를 가지고 살기도 하므로 관리가 필요합니다.

☺식품알레르기를 유발하는 식품들



계란

난황과 난백 모두 알레르기 유발



어패류

조개, 새우, 게, 오징어, 낙지, 고등어



옥수수



우유



땅콩



대두(콩)



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

11월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께,
안녕하십니까?

찬바람이 불기 시작하는 11월은 바다의 해조류와 햇과일, 햇곡식들이 가장 풍성하게 수확되는 시기입니다. 하지만, 기온이 낮아지고 건조해지기 때문에 아토피와 피부가려움증의 많이 발병하며, 감기 및 호흡기 질환도 많이 발병하는 시기입니다.

이를 예방하기 위해서는 비타민이 풍부한 김치, 무, 콩나물, 굴, 유자 등 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하며 부족해지기 쉬운 미네랄과 무기질을 섭취하는 게 좋습니다.

Ex)해조류(파래,물김,뽕),생선(갈치,낙지,오징어,꽃게 등..)

제철음식 섭취로 건강한 겨울나기 하세요.^^

♡11월 급식비 수납안내♡

1.급식기간: 2013. 11. 1 - 11. 30 (30일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비:

▶1학년: 점심19회*1,500원/저녁17회*2,900원 = 77,800원

▶2학년: 점심19회*1,500원/저녁17회*2,900원 = 77,800원

▶3학년: 점심3회*1,500원/저녁3회*2,900원 = 13,200원

(토요일 급식 시 : +2,900원)

☞ 3학년은 수능 이후 급식을 실시하지 않습니다.

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2013년 11월 14일(목)

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

☎식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎행정실 : 063)220-9000

*원산지표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

찬바람 들어 맛있는 생선 열전!



생선은 찬바람 부는 늦가을을 시작으로 쫄쫄하게 살에 탄력이 붙고, 맛이 진해집니다. 생선에는 단백질과 비타민 B가 풍부하고 고등어나 꽂치 같은 등푸른 생선은 DHA가 풍부하여 성장기 학생들에게 좋습니다.

★ 생선의 비린내를 제거하는 법

생선을 조리할 때 강한 향미가 나는 파, 마늘, 생강이나 식초, 레몬즙, 술, 고춧가루와 후춧가루를 넣으면 비린 맛이 한결 제거된다. 또한 셀러리, 쑥갓, 미나리와 같은 향이 강한 채소류를 곁들여도 비린 냄새를 줄일 수 있다.

★ 식탁 위의 2대 스테디셀러

♠ 고등어



고등어는 수분은 적고 지질이 풍부해 고소하고 비타민 B군, 비타민D군은 물론 껍질 특히 꼬리 부근의 껍질과 살에는 비타민 B2가 많아 먹으면 고운 피부를 유지하는데 도움을 준다. 부패하기 쉬우므로 자반, 얼간, 조림 등으로 만드는데, 소금에 절인 고등어를 조리할 때 쌀뜨물에 담가두면 짠맛을 어느 정도 뺄 수 있다.

♠ 갈치



단백질과 지질이 많아 위낙 맛이 좋은 까닭에 회로도 먹고, 조림이나 찜, 국, 구이 안 어울리는 조리법이 없다. 싱싱한 갈치를 찾는다면 갈치를 덮고 있는 은분이 밝은가, 상하지 않았는가를 확인해야 한다. 그러나 소화가 안 되므로 먹을 때는 깨끗이 긁어내고 조리해야 한다. 내장만을 소금에 절인 갈치숙젓(순태젓)은 감칠맛이 독특하고 무, 깍두기 등을 담글 때 넣으면 맛이 좋다.



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

12월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께,
안녕하십니까?

추위가 온 대지를 덮고 있는 겨울의 중턱 12월입니다.

연일 바람이 차고 매서우며 땅은 얼어붙어 마치 만물이 활동을 멈춘듯한 날씨입니다. 추위를 잘 이겨내야 다음 한해도 건강하게 지낼 수 있으니 활동은 활발하지 않더라도 건강관리는 어느 때보다 중요한 시기입니다. 굴, 낙지, 오징어, 대구 등은 고 단백질이면서 열량은 낮아 비만을 일으키지 않으면서 양질의 단백질을 섭취 할 수가 있고, 김,미역,다시마 등의 해조류는 미네랄과 비타민이 풍부하며, 감치는 감기를 예방하고 몸의 저항력을 길러주는 최고의 음식으로 알려져 있습니다.

바깥활동이 줄어든 시기이므로 너무 기름지거나 열량이 많은 음식보다는 양질의 단백질과 균형적인 영양섭취로 겨울도 이기고 다음 한해도 알차게 준비하는 한달 되시길 바랍니다~^^

♥ 12월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2013. 12. 1 - 12. 31 (31일간)

2.급식대상: 1,2학년

3.급식비:

▶ 1학년: 점심16회*1,450원/저녁15회*2,900원=66,700원

▶ 2학년: 점심16회*1,450원/저녁15회*2,900원=66,700원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2013년 12월 9일(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

*원산지표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

☺ 동지에 팔죽을 먹는 이유

12월 21일은 동지(冬至)다.

팔죽은 설날에 떡국, 추석에 송편처럼 동짓날의 대표음식으로 손꼽힌다. 옛날부터 조상들은 동지에는 밤의 길이가 길어 음(陰)의 기운이 강하고 귀신의 활동이 왕성하다고 생각해, 액운과 귀신을 쫓기 위해 동지팔죽을 쑤어 먹었다. 또한 팔죽의 붉은색은 음(陰)의 기운이 강한 동지에 양(陽)의 기운을 받는다는 의미가 있다.

주요 재료인 팔은 보통 10월 정도에 수확되며, 단백질이 풍부한 곡물 중 하나로 식이섬유나 비타민B1, 칼슘, 칼륨, 엽산 등 여러 영양소가 함유되어 있다.

특히 쌀에 부족한 영양분인 비타민B1, 칼륨 등을 보충 할 수 있으며, 비타민B1은 식욕저하, 무기력증, 신경쇠약 등을 동반하는 각기병을 예방한다.

☺ 감기에 좋은 음식 best 7

1. 초기 감기엔 파!(특히 흰뿌리 부분) 발한, 해열, 소염작용, 비타민A,C칼슘, 칼륨이 풍부하여 체온을 따뜻하게 해주고 위장기능 강화에도 좋다.
2. 감기회복에 좋은 감! 사과보다 비타민C가 10배! 비타민A도 풍부하여 바이러스 감염을 막아주고 감기에 대한 저항력도 키워준다.
3. 코감기, 콧물이 날 땐 소금물! 코가 막혀 숨쉬기가 힘들다고 콧물이 주르르 흐르고, 이럴 땐 소금물을 코로 빨아 들여 입으로 뱉는 것이 효과적!
4. 편도선염과 목이 부었다면 매실 매실은 해열, 살균, 해독 작용을 해서 매실 즙을 물에 타서 마시거나 가글 하듯이 양치해주면 목이 부은 것도 가라앉고 편도선염에 의한 열도 가라앉는다.
5. 기침이 멈추지 않을 때 은행과 모과 기관지에 좋은 은행은 기침을 멈추게 하고 천식을 가라 앉혀 준다.
6. 열이 나고 목에 염증이 있을 때 배즙 배즙은 해열작용이 있어 열도 내리고 염증에도 효과적이다.
7. 기침 가래에 좋은 무 밭에서 나는 삼이라고 할 정도로 막을수록 이로운 식품. 무는 비타민C가 풍부하며 혈액을 깨끗이 하여 목의 통증을 없애주므로 기침과 가래에 좋다.

