



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.