자주/창조/봉사

가정통신문
(급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

12월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

학부모님께,

안녕하십니까?

추위가 온 대지를 덮고 있는 겨울의 중턱 12월입니다.

연일 바람이 차고 매서우며 땅은 얼어붙어 마치 만물이 활동을 멈춘듯 한 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, 김치는 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: 2015.12.1-2015.12.30 (30일간)

2.급식대상: 1,2학년

3.급식비:

▶1학년: 점심15회*1,650원=24,750원/저녁12회*3,100원=37,200원

▶2학년: 점심15회*1,650원=24,750원/저녁12회*3,100원=37,200원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 – 2015년 12월 14일(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

*** 원산지, 영양량 표시 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.**

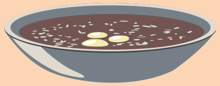
급식 및 식생활 정보

12월 22일은 동지(冬至)다.

팥죽은 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 동지팥죽을 쑤어 먹었다. 또한 팥죽의 붉은색은 음(陰)의 기운이 강한 동지에 양(陽)의 기운을 받는다는 의미가 있다.

주요 재료인 팥은 보통 10월 정도에 수확되며, 단백질이 풍부한 곡물 중 하나로 식이섬유나 비타민B1, 칼슘, 칼륨, 엽산 등 여러 영영소가 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 흰 뿌리 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.