



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

# 2016.4월의 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 뭉든지 적당히  
골고루 섭취할 수 있도록 합니다.

### ♥ 4월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간: 2016.4.1-4.30
2. 급식대상: 전 학년
3. 납부금액 (중식지원금 : 1,450원)
  - ▶ 1학년: 점심 19회\*1,650원=31,350원  
저녁 17회\*3,100원=52,700원
  - ▶ 2학년: 점심 19회\*1,650원=31,350원  
저녁 17회\*3,100원=52,700원
  - ▶ 3학년: 점심 19회\*1,650원=31,350원  
(+토요일,공휴일 급식시 6회\*3,100원=18,600원)  
저녁 17회\*3,100원=52,700원
4. 납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금
5. 납부일자: 1차 이체 - 2016년 4월 15일(금요일)
6. 협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납  
되지 않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

☎ 식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행정실 : 063)220-9000

\*원산지표시 및 영양량, 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 내기 위해 먹는다면 카카오 성분이 높은 '다크'를 먹어야 합니다.  
카카오는 스트레스를 물리치고 에너지와 집중력을 높여줍니다

#### ▶ 물

물은 여러 가지 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 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 하루 종일 기운을  
유지하게 하는 강력한 효과가 있습니다

