



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

# 2017.4월의 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 뒤편지 적당히 골고루 섭취할 수  
있도록 합니다.

### ♥ 4월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2017.4.1-4.30

2.급식대상: 전 학년

3.납부금액 (중식지원금 : 1,550원)

▶ 1학년: 점심 16회\*1,550원=24,800원  
저녁 15회\*3,100원=46,500원

▶ 2학년: 점심 19회\*1,550원=29,450원  
저녁 18회\*3,100원=55,800원

▶ 3학년: 점심 19회\*1,550원=29,450원  
( +토요일 급식 3회\*3,100원=9,300원)  
저녁 18회\*3,100원=55,800원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2017년 4월 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

\*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

