



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: 2017. 7. 1 – 7. 31

2.급식대상 : 전 학년

3.급식비 : (중식지원금 : 1,550원)

▶ 1,2학년 : 점심 12회 * 1,550원=18,600원

저녁 12회 * 3,100원=37,200원

▶ 3학년 : 점심 12회 * 1,550원=18,600원

(+ 공휴일,토요일 급식 신청 3회*3,100원= 9,300원)

저녁 11회 * 3,100원=34,100원

3학년보충학습 (7월31일~8월4일) 점심5회*3,100원= 15,500원

4.납부일자: 1차 이체 - 2017년 7월 17일(월)

5.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.

[음식물은 반드시 익혀 먹어야]

여름철 고온다습한 환경에서는 음식물이 금방 상해 식중독을 일으키기 쉽다. 물은 끓여 먹고 음식물도 반드시 익혀 먹어야 한다. 음식물을 보관할 경우에도 냉장고에 장기간 보관하는 것은 피해야 한다. 유통기한을 잘 확인해 보관하고, 냉동식품은 해동한 뒤 충분히 익혀 먹는 것이 좋다.

[찬 음식은 조금씩 천천히 먹을 것]

무더위를 식히기 위해 빙과류나 찬 음료 등 차가운 음식을 자주 먹게 된다. 찬음식을 많이 먹으면 체내 혈액순환이 원활하지 않아 배탈·설사 등 소화기 질환에 걸릴 수 있다.

[맛과 영양 풍부한 제철 음식 먹기]

단백질·비타민·미네랄 보충도 필요하다. 특히 토마토·감자·복분자·참외·복숭아·포도·매실·블루베리·전복 등 제철 과일과 채소를 먹을 것을 권한다. 제철 음식은 1년 중 맛과 영양이 가장 풍부하기 때문에 매끼 집중적으로 먹는 것이 좋다.

[충분한 수분 섭취가 관건]

여름철에는 신진대사가 활발해져 에너지 소비량이 증가한다. 이에 비해 식욕은 쉽게 떨어지기 때문에 적절한 영양 섭취를 통해 건강을 챙기는 것이 필요하다. 더위에 지친 몸을 회복시키기 위해서는 충분한 수분 섭취가 우선이다. 여름철에 수분을 많이 함유하고 있는 채소나 과일을 잘 챙겨 먹어야 하는 이유다.