



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

2016년이 시작되었습니다.

올 한해도 가정에 항상 웃음과 행복이 가득하시길 바랍니다.

♥ 1월 급식비 수납안내 ♥

● 급식기간: 2016. 1. 6 - 1. 31(보충학습기간)

● 급식대상: 2학년

● 급식비:

▶ 2학년 : 점심 18회 * 3,100원=55,800원

▶ 1,2학년 : 저녁 2회*3,100원 = 6,200원

☞ 12월 일정변동으로 인한 추가급식이 2회 발생하여 1월 급식비에 추가적으로 인출될 예정입니다.

♥ 2월 급식비 수납안내 ♥

● 급식기간: 2016. 2. 1 - 2. 29 (보충학습기간포함)

● 급식대상 : 1,2학년

● 급식비:

▶ 1학년 : 점심 1회*1,650원=1,650원

▶ 2학년 : 점심 1회*1,650원=1,650원

(보충학습)점심 12회*3,100원 =37,200원

● 납부방법 : CMS자동이체 계좌에 입금

● 납부일자 : 1차 이체 - 2016년 1월 13일 (수)

● 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

♥ 색깔별 채소의 영양소 ♥

레드(RED)

라이코펜은 몸속에서 암을 유발하는 물질이 형성되기 전에 위험인자들을 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다. 붉은색과일은 아침에 먹는 것이 가장 좋다. 과일의 비타민 B군과 C군이 간에서 활성화하는데 최소 4~5시간 걸리므로 비타민 효과를 제대로 보기 위해서다. 식전이면 위와 장의 운동을 촉진하는 펙틴 효과도 기대할 수 있다. 아침에 일어난 즉시 공복에 먹는 토마토는 혈압을 낮추는데 도움이 된다. 사과 한 알이면 식사대용으로 무리가 없는데 라이코펜의 섭취를 위해 서까래에 씻어 껍질째 먹는다.

(토마토, 사과, 붉은 고추, 팔, 석류, 대추, 오미자, 딸기, 수박)



그린(GREEN)

신진대사를 활발하게 하고 피로를 풀어주는 엽록소가 풍부해 자연 치유력을 높인다. 공복에 녹즙을 꾸준히 마시면 평생 간 걱정은 끝! 씹을 수 없는 맛이 싫다면 감자, 토마토, 파인애플, 포도, 오렌지 등을 함께 갈면 맛도 좋고 영양은 두배 이상!

(브로콜리, 양배추, 아스파라거스, 올리브유, 녹차, 오이, 시금치 매실)



옐로우(YELLOW)

베타카로틴은 가장 강력한 항산화제. 사람 몸에 흡수되면 비타민 A로 바뀌는데 비타민 A는 식욕을 촉진하고 신체 발육을 돕고, 면역력을 강하게 하는, 우리 몸에 꼭 필요한 영양소다. 아직 표준화되어 있지 않으나 하루 5~6mg 정도가 권장량. 굴 3개 정도면 충분량! 그러나 과잉 섭취해도 무방하다. 몸에서 필요한 만큼만 분해돼 비타민 A로 전환하기 때문이다.

(당근, 자몽, 호박, 고구마, 카레, 감, 굴, 망고, 벌꿀, 노랑 파프리카)

