



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

학부모님께, 안녕하십니까?

푸르름이 가득한 5월입니다.

여름의 시작이며 봄과 여름의 변절기에 해당되는 5월에는 야외 활동 시간이 길어지고 학생들의 활동량이 증가하는 시기인 만큼, 맛과 영양이 우수하고 변절기에 맞는 음식을 조화롭게 섭취해야 합니다.

뿐만 아니라 저지방, 저 나트륨, 각종 비타민 등 단백한 음식들을 주로 먹어 주는 것이 좋습니다.

### ♥ 5월 급식비 수납안내 ♥

- 1.급식기간: 2017. 5. 1 - 5. 31
- 2.급식대상: 전 학년
- 3.납부금액 (중식지원금 : 1,550원)
  - ▶ 1학년: 점심 14회\*1,550원=21,700원  
저녁 12회\*3,100원=37,200원
  - ▶ 2학년: 점심 14회\*1,550원=21,700원  
저녁 12회\*3,100원=37,200원
  - ▶ 3학년: 점심 14회\*1,550원=21,700원  
(+ 토요일 급식 (공휴일포함)5회\*3,100원=15,500원)  
저녁 13회\*3,100원=40,300원
- 4.납부방법: 자동이체 계좌에 입금
- 5.납부일자: 1차 이체 - 2017년 5월 15일(월)
- 6.협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납되지 않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

\*원산지표시 및 영양량, 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다

☎식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎행정실 : 063)220-9000

## 5월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

#### 공부에 지친 피로회복에 좋은 음식

피로 증상이 나타나면 우선 불필요한 육체적, 정신적 스트레스를 피하고 규칙적인 생활을 하는 것이 도움이 된다.

또한 적당한 수면과 자신에게 알맞은 운동, 고른 영양 섭취가 필요한데 특히 소화가 잘되는 단백한 음식과 녹황색 채소를 많이 섭취하는 것이 좋다.

#### 냉이



냉이는 단백질 함량이 높고 비타민과 무기질이 풍부하여 춘곤증과 만성피로에 효능이 있다. 또한 냉이의 푸른 잎사귀 속에는 비타민A가 눈을 맑게 해주고, 비타민B1는 만성피로 해소에 도움이 된다.

#### 오미자



한방에서 만성치료증후군을 치료 할 때는 음허와 양허로 구분해 치료하는데 음허증상은 몸에 영양이나 진액, 수분이 부족하여 열이 많으면서 만성피로를 느끼는 증상이다. 이런 경우 오미자차를 복용하면 좋다고 한다.

오미자를 끓여서 붉은색이 나면 불을 끄고 보리차처럼 매일 수시로 마시면 좋다.

#### 딸기



딸기에 풍부하게 함유되어 있는 안토시아닌 성분은 성인병예방과 만성피로해소에 효과를 준다

#### 민들레, 매실



만성피로의 결정적인 원인이 되는 것 중 하나가 바로 간 건강의 악화!

민들레와 매실은 간을 건강하게 만들어 주는 좋은 음식! 풍부한 비타민이 함유되어있어 피로를 해소하는데 좋다.