



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

## 11월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

학부모님께,  
안녕하십니까?

찬바람이 불기 시작하는 11월은 바다의 해조류와 햇과일, 햇곡식들이 가장 풍성하게 수확되는 시기입니다. 하지만, 기온이 낮아지고 건조해지기 때문에 아토피와 피부가려움증의 많이 발병하며, 감기 및 호흡기 질환도 많이 발병하는 시기입니다.

이를 예방하기 위해서는 비타민이 풍부한 김치, 무, 콩나물, 굴, 유자 등 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하며 부족해지기 쉬운 미네랄과 무기질을 섭취하는 게 좋습니다.

Ex)해조류(파래,물김,툇),생선(갈치,낙지,오징어,꽃게 등..)

제철음식 섭취로 건강한 겨울나기 하세요.^^

### ♥ 11월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2016. 11. 1 - 11. 30 (30일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비:

▶ 1학년: 점심20회\*1,650원 = 33,000원/저녁17회\*3,100원 = 52,700원

▶ 2학년: 점심20회\*1,650원 = 33,000원/저녁17회\*3,100원 = 52,700원

▶ 3학년: 점심11회\*1,650원 = 18,150원/저녁11회\*3,100원= 34,100원

(+토요일 급식 시 : 2회\*3,100원 = 6,200원)

☞ 3학년은 수능 이후 급식을 실시하지 않습니다.

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2016년 11월 11일(금)

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,영양량 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

### 찬바람 들어 맛있는 생선 열전!



생선은 찬바람 부는 늦가을을 시작으로 쫄쫄하게 살에 탄력이 붙고, 맛이 진해집니다. 생선에는 단백질과 비타민 B가 풍부하고 고등어나 꽂치 같은 등푸른 생선은 DHA가 풍부하여 성장기 학생들에게 좋습니다.

#### ★ 생선의 비린내를 제거하는 법

생선을 조리할 때 강한 향미가 나는 파, 마늘, 생강이나 식초, 레몬즙, 술, 고춧가루와 후춧가루를 넣으면 비린 맛이 한결 제거된다. 또한 셀러리, 쑥갓, 미나리와 같은 향이 강한 채소류를 곁들여도 비린 냄새를 줄일 수 있다.

#### ★ 식탁 위의 2대 스테디셀러

##### ♠ 고등어



고등어는 수분은 적고 지질이 풍부해 고소하고 비타민 B군, 비타민D군은 물론 껍질 특히 꼬리 부근의 껍질과 살에는 비타민 B2가 많아 먹으면 고운 피부를 유지하는데 도움을 준다. 부패하기 쉬우므로 자반, 얼간, 조림 등으로 만드는데, 소금에 절인 고등어를 조리할 때 쌀뜨물에 담가두면 짠맛을 어느 정도 뺄 수 있다.

##### ♠ 갈치



단백질과 지질이 많아 위낙 맛이 좋은 까닭에 회로도 먹고, 조림이나 찜개, 국, 구이 안 어울리는 조리법이 없다. 싱싱한 갈치를 찾는다면 갈치를 덮고 있는 은분이 밝은가, 상하지 않았는가를 확인해야 한다. 그러나 소화가 안 되므로 먹을 때는 깨끗이 긁어내고 조리해야 한다. 내장만을 소금에 절인 갈치숙젓은 감칠맛이 독특하고 무, 깍두기 등을 담글 때 넣으면 맛이 좋다.