



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

2016.3월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

어느덧 짧았던 해도 길어지고 겨울내 움츠렸던 어깨를 활짝펴게 만들어주는 달입니다.

하지만 바람이 차고 건조하며 기후 변화가 심하기 때문에 살결이 거칠어지고 질병에 대한 저항력도 약해지기 쉽습니다.

따라서 3월은 기초 식품군을 골고루 구성하여 식사를 하고,

기름지고 느끼한 것 보다는 담백하고 다양한 영양소 섭취에 중점을 두도록 하여 산뜻한 봄 맛을 느끼게 하는 봄나물, 제철과일, 생선 등을 많이 섭취하도록 합니다.

호남제일고 식생활관도 학생들의 건강한 식사를 위해 노력하겠습니다.

♥ 3월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2016. 3. 2 - 3. 31

2.급식대상: 전 학년

3.납부금액 (중식지원금 : 1,450원) :

▶ 1학년 : 점심 22회*1,650원=36,300원
저녁 19회*3,100원=58,900원

▶ 2학년 : 점심 22회*1,650원=36,300원
저녁 18회*3,100원=55,800원

▶ 3학년 : 점심 22회*1,650원=36,300원
(+ 토요일자율학습 3회*3,100원=9,300원)
저녁 20회*3,100원=62,000원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2016년 3월 11일(금요일)

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.

2016년 3월 새로운 마음으로 늘 건강하고 즐거운 마음으로 학교생활 하시길 바랍니다.

- ① 우리학교는 학교자체에서 운영하는 직영 급식체제 입니다.
- ② 급식의 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고, 우리 고유의 전통 음식을 식단에 적극 반영하며 계절에 맞는 식품을 식단에 구성합니다.
- ③ 조미료 등의 식품첨가물을 전혀 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 재료만을 사용하여 조리합니다.
- ④ 모든 식 재료는 국내산을 원칙으로 하며 국내산 제품을 권장합니다.(수산물 및 완제품 제외)
- ⑤ 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP (위해요소중점관리점) 시스템을 적용하고 있습니다. 우리 학생들이 모든 음식을 골고루 섭취하고, 편식을 교정하여 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 많은 관심 부탁 드립니다.

※식생활관 당부사항※

- ① 음식의 소중함을 알고 남겨서 버리지 않도록 합니다.

규칙적인 식사와 골고루 잘 먹는 습관은 평생 건강을 지키는 소중한 자기 사랑입니다. 작은 것에 감사하는 마음으로 우리에게 주어진 한 그릇의 음식에도 소중한 마음을 갖고 편식하지 않도록 당부 드립니다.

- ② 새치기 하지 않기, 질서 지키기.

정해진 식사시간에 식당으로 오길 바라며, 꼭 한 줄서기와 질서를 지켜주세요. 또한, 원활한 배식을 위해 학생증을 지참하여 주시기 부탁드립니다.

- ③ 다른 사람을 배려하는 마음.

먼저 식당에 온 학생은 제일 안쪽부터 식탁에 앉고 의자를 비우지 말고 차례 차례 앉아 주시기 바랍니다.