



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

2015.2월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

차가운 바람에 몸을 움츠리게 되는 겨울이지만, 곧 다가오는 3월, 봄을 기대하며 힘을 내셨으면 좋겠습니다.

걱정 근심 잠시 내려놓으시고 사랑 가득 넉넉한 마음으로 즐겁게 보내시길 기원합니다.

♥ 2월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간 : 2015. 2. 2 - 2. 27
2. 급식대상 : 1,2학년
3. 납부금액 ▶ 1학년 : 점심9회*1,450원=13,050원
저녁9회*2,900원=26,100원
▶ 2학년 : (점심9회*1,450원=13,050원)
+ (2월 23일~27일 자율학습 점심5회*2,900원=14,500원)
= 27,550원
저녁9회*2,900원=26,100원
4. 납부방법 : CMS자동이체 계좌에 입금
5. 납부일자 : 1차 이체 - 2015년 2월 9일 (월)
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.

♥ 감기에 좋은 식품 베스트 5 ♥

▶ 도라지

도라지의 사포닌성분은 가래해소에 효과가 있다. 또한 기침감기나 전신피로에 효과가 있는 식품으로 혈당 강하작용과 콜레스테롤을 낮추는 작용을 한다.

▶ 브로콜리

레몬의 2배에 해당하는 비타민C를 함유하고 있는 건강채소, 하루에 브로콜리 100g을 먹으면 비타민C 하루필요량 섭취.



▶ 무

소화를 돕는 아밀라아제가 풍부한 무는 뿌리와 겉질에 비타민 C가 풍부하고, 무청에는 카로틴, 비타민C, 칼슘 등이 풍부하게 들어있다.



▶ 미나리

철분과 식이섬유가 풍부한 미나리 향 성분은 발한작용을 하기 때문에 추위를 견디게 하고 수족냉증을 막아준다.



미나리의 비타민C는 바이러스에 대한 저항력을 길러줘 감기에방에 좋다.

▶ 비타민C 과일 (오렌지, 귤, 키위, 감)

비타민C가 풍부한 과일들을 자주 먹으면 몸 안에 바이러스에 대한 저항력이 길러진다. 신선한 과일 섭취는 가장 건강한 비타민C를 먹는 방법이다.

