



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

## 10월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

봄에 씨를 뿌리고, 여름에 정성 들여 가꾼 것을 가을이 되어 거두어 들이는 수확의 계절입니다. 음력으로는 9월로 찬 이슬이 맺히기 시작하고 쾌청한 날씨가 계속되나 기온이 내려가 서리가 내릴 정도로 추워집니다.

이 시기의 식사는 제철 음식을 자기 입맛에 따라 먹되 윤기를 주는 음식(참깨 등의 불포화지방산)과 생선과 조개류를 많이 먹는 것이 좋다고 합니다. 특히 아토피나 알레르기성 비염, 축농증으로 고생하는 사람들에게는 현미, 율무, 복숭아, 배, 무, 배추, 양파, 피망과 같은 채소와 우유나 생강차, 율무차, 수정과를 따뜻하게 데워서 먹으면 좋다고 하니 참고하여 건강에 유의한 10월 나시길 바랍니다.

### ♥ 10월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2016. 10. 1 - 10. 31 (31일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비 :

- ▶ 1학년: 점심 13회\*1,650원=21,450원/저녁 11회\*3,100원=34,100원
- ▶ 2학년: 점심 15회\*1,650원=24,750원/저녁 14회\*3,100원=43,400원
- ▶ 3학년: 점심 17회\*1,650원=28,050원/저녁 16회\*3,100원=49,600원  
+ 토요일 급식 신청시 4회(한글날포함)\*3,100원=12,400원  
+ 일요일 급식 신청시 3회\*3,100원=9,300원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2016년 10월 13일(목)

6.협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납되지 않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

☎ 식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎ 행 정 실 : 063 )220-9000

\*원산지표시, 영양량 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

### ♥ 식품 알레르기 ♥ food allergy

#### ☺ 식품 알레르기란?

식품 알레르기는 계란이나 우유, 땅콩, 메밀 같이 우리가 흔히 먹는 식품에 신체가 민감한 반응을 보이는 것으로 알레르기를 일으키는 식품을 먹을 때마다 증상이 생깁니다. 대부분은 가려움, 두드러기 같은 약한 알레르기 반응을 보이지만 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응(아나필락시스)이 나타날 수도 있습니다.

일반적으로 식품 알레르기는 성인보다는 유아기, 아동기에서 빈도가 더 높으며, 소아기 아동의 약 4~8%가 이런 증세를 나타냅니다. 보통은 성인이 되면서 알레르기는 자연치유 되기도 하지만, 때에 따라서는 평생 특정 식품 알레르기를 가지고 살기도 하므로 관리가 필요합니다.

#### ☺ 식품 알레르기를 유발하는 식품들



계란

난황과 난백 모두 알레르기  
를 유발



어패류

조개, 새우, 게, 오징어, 낙지,  
고등어



옥수수



우유



땅콩



대두(콩)