자주/창조/봉사

가정통신문
(급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

6월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

학부모님께. 안녕하십니까?
벌써 2015년도의 반절이 성큼 다가왔습니다.
여름이 시작되는 요즘, 급격한 기온 상승 탓에 우리 몸은 자꾸만 차가운 음식을 찾게 됩니다.
하지만 덥다고 계속 찬 것만 먹게 되면 몸이 허약해지므로
“이열치열” 이란 말이 있듯이 따뜻한 음식을 먹어야 합니다. 아울러 높은 기온과 습도로 인한 식중독 예방을 위하여
식재료 위생관리에 각별히 주의 하셔야 됩니다.
철저한 개인위생관리와 제철음식의 적절한 섭취로 기운 잃지 않는 건강한 6월 되시길 바랍니다.

♥ 6월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2015. 6. 1 - 6. 30 (30일간)
2.급식대상: 전 학년

3.급식비: (중식지원금 : 1,450원)

▶ 1,2학년 : **점심 22회*1,650원=36,300원**
저녁 19회*3,100원=58,900원
▶ 3학년 : **점심 22회*1,650원=36,300원**
(공휴일,토요일 급식 시 +9,300원=45,600원)
*5월 2일 토요일 점심1회 급식비가 미청구 되어 5월 주말,공휴일 급식신청자는 3,100원 추가 인출됩니다.
저녁 20회*3,100원=62,000원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금
5.납부일자: 1차 이체 - 2015년 6월 10일(수)
6.협조사항: 급식비가 자동이체 되오니, 통장 잔액 부족으로 미납되지 않도록 학부모님의 많은 협조와 관심 바랍니다.

☎급식실(영양상담실) : 063) 220-9091
☎행정실 : 063)220-9000

***원산지표시 및 영양량, 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다**

급식 및 식생활 정보

★ 웰빙을 위한 식습관 ★

1. 녹황색 채소를 꾸준히 섭취한다.
항산화 물질이 들어있는 녹황색 채소와 녹차 등을 꾸준히 섭취해 활성산소가 생기는 것을 막아주며, 자신의 몸에 부족한 비타민과 미네랄 등의 영양소를 섭취해 노화를 예방한다.

2. 하루에 물을 7컵 이상 마신다.
수분은 건강을 유지하는데 중요한 역할을 하기 때문에 하루 7~8컵 이상 반드시 수분을 섭취한다. 이는 건강 뿐 아니라 피부 미용에도 좋다.

3. 다양한 색깔의 과일을 껍질 째 먹는다.
과일에는 각종 당분과 유기산, 무기질, 비타민 등이 풍부하게 들어있어 피로회복과 체력 유지에 도움을 준다. 특히 과일 껍질에는 식이섬유인 펙틴이 많이 들어있어 변비예방에도 효과적이다.

4. 음식은 싱겁게 조리해 적게 먹는다.
식사 방법도 건강의 중요한 포인트이다. 싱겁게 조리하고 반찬을 골고루 먹어 다양한 영양소를 고루 섭취할 수 있도록 한다.

5. 우유와 콩 등을 매일 섭취 해 뇌의 노화를 막는다.
우유, 치즈 등에 많이 들어 있는 엽산, 비타민 B12, 비타민E 등은 뇌의 노화를 막아주는 역할을 한다. 또 콩에는 뇌를 구성하는 불포화지방산이 풍부하고 다량의 항산화 물질이 들어 있어 건뇌식품으로 알려져 있다.

6. 몸을 따뜻하게 하는 음식을 즐긴다.

7. 잘 씹어야 잘 산다.
음식은 잘 씹어서 먹으면 소화 흡수가 잘 되기 때문에 적은 양으로도 칼로리를 보충할 수 있으며 뇌세포의 활동을 왕성하게 해 뇌의 기능이 좋아진다.