



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

## 7월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

본격적인 무더위와 장마가 시작되는 7월입니다. 날씨가 많이 덥고 습기가 많으므로 우리 몸은 쉽게 피로를 느껴 몸에 활력을 잃을 수 있습니다.

그럴 때 일수록 물을 충분히 마시고 제철 과일 및 채소를 많이 섭취하여 피로가 쌓이지 않고 신체가 지치지 않도록 해야 합니다.

그리고 습한 장마 기운은 균의 번식력을 왕성하게 하여 여러 가지 식중독이나 전염병을 유발하므로 음식 섭취 시에도 항상 주의를 기울이고 손 씻기를 철저히 하며 물은 꼭 끓여서 먹어야 합니다.

식사 전 반드시 손 씻기 와 끓인 물 섭취를 생활화 하여 올바른 건강 관리로 건강한 7월 보내시길 바랍니다.

### ♥ 7월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2016. 7. 1 – 7. 21 (21일간)

2.급식대상: 전 학년

3.급식비: (중식지원금 : 1,450원)

▶ 1,2,3학년: 점심 11회\*1,650원=16,500원

저녁 11회\*3,100원=34,100원

(+ 3학년 주말 3회 \* 3,100원 = 9,300원)

4.납부일자: 1차 이체 – 2016년 7월 15일(금)

5.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.

### ★여름 휴가철 식중독 예방요령 ★

#### ♥도시락 안전하게 만들기

- 올바른 손씻기
- 손은 반드시 비누칠하여 흐르는 물로 20초 이상 깨끗이 씻기
- 위생적으로 만들기
- 채소, 과일류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리하는 음식은 중심부까지 충분히 익히기
- 특히, 김밥은 밥과 재료들을 식힌 다음 만들기(안전하게 도시락 담기)
- 밥과 반찬은 따로 담기
- 음식물은 완전히 식히고 나서 용기에 담기

#### ♥ 안전하게 보관/운반하기

- 아이스박스나 그늘지고 시원한 곳에 보관, 운반하기
- 자동차 트렁크는 온도가 높으므로 절대 보관하지 말기
- 아이스박스 등을 사용하거나, 서늘하고 햇볕이 닿지 않는 곳에 보관하기

#### ♥ 안전하게 섭취하기

- 식사 전에 손을 씻고, 손 씻을 곳이 없을 경우 물수건을 준비하여 손 닦기
- 맨손으로 음식을 집어먹지 않기
- 차 안에 오래 보관한 음식은 먹지 않기
- 김밥은 4시간 이내에 섭취

#### ♥ 안전한 나들이 수칙

- 적절한 수면과 휴식으로 건강관리 하기
- 해외여행 시 재외공관, 응급병원 등 연락처 알아두기
- 여행 목적지의 주의, 경고, 제한, 철수 등 여행 경보가 내려져 있는지 확인하기
- 나들이 시 각종 벌레에 물리지 않도록 조심하기