



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

## 1월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

연일 바람이 차고 매서우며 땅은 얼어붙어 마치 만물이 활동을 멈춘듯한 날씨입니다. 추위를 잘 이겨내야 다음 한해도 건강하게 지낼 수 있으니 활동은 활발하지 않더라도 건강관리는 어느 때보다 중요한 시기입니다. 굴, 낙지, 오징어, 대구 등은 고 단백질이면서 열량은 낮아 비만을 일으키지 않으면서 양질의 단백질을 섭취 할 수가 있고, 김,미역,다시마 등의 해조류는 미네랄과 비타민이 풍부하며, 감치는 감기를 예방하고 몸의 저항력을 길러주는 최고의 음식으로 알려져 있습니다.

바깥활동이 줄어드는 시기이므로 너무 기름지거나 열량이 많은 음식보다는 양질의 단백질과 균형적인 영양섭취로 겨울도 이기고 다음 한해도 알차게 준비하는 한달 되시길 바랍니다~^^

### ♥ 1월 급식비 수납안내 ♥

1.급식기간: 2015.01.05-01.30

2.급식대상: 2학년

3.급식비:

▶ 2학년 : 점심 20회 \* 2,900원=58,000원

4.납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5.납부일자: 1차 이체 - 2015년 1월 7일(화)

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 및 영양량, 알레르기정보는

학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

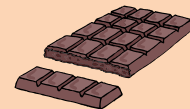
### ★음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?★

지난 수십년간 수없이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다.

조사에 따르면 인공향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.

#### ▶ 초콜릿-다맛 기분 up

초콜릿이나 케이크, 사탕 등 단맛이 강한 음식을 먹으면 신경을 안정시키는 화학물질인 세로토닌 분비가 원활해지면서 기분이 좋아진다.



#### ▶ 차(茶)-마음에 안정을 준다.

불안한 마음을 차분하게 진정시키는 차(茶) 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활하게 해서 긴장된 마음을 풀어 주며, 편안한 상태를 유지시켜 준다.



#### ▶ 호두와 아몬드-지친 마음을 편안하게!!

오독오독 씹어먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지치고 의기소침해진 마음을 다독여 준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방산이 듬뿍 함유돼 있는데 마음을 안정시키는데 탁월한 효능을 지니고 있는 영양소이다.



#### ▶ 상큼한 샐러드-불쾌지수가 확 낮아진다!

스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다. 무기질과 비타민이 가장 많이 함유된 식품이 바로 채소와 해초이며, 과일에도 풍부하다.



#### ▶ 바나나-긴장된 몸과 마음을 달래준다.

바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민 B6, 무기질 등 신경 안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경안정제. 우유와 마찬가지로 불면증 해소에도 효과가 있다.

