



자주/창조/봉사

가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구
서원로 53번지
TEL : 220-9000

9월의 영양정보와 급식 및 식생활 정보

급식 및 식생활 정보

학부모님께, 안녕하십니까?

오곡백과가 무르익는 ‘천고마비’의 계절 가을입니다.

가을에는 토란, 고구마, 연근, 우엉 등 뿌리를 먹는 근채류부터 시금치, 아욱 등 녹황색 야채류까지 다양한 종류의 채소를 골고루 섭취하면 좋습니다. 여름에 비싸거나 쉽게 구하지 못했던 가을 채소들은 전분이 많이 들어 있어 단맛이 강하고, 비타민과 철분, 칼슘, 마그네슘 등 무기질 성분도 풍부합니다.

또한, 도정하지 않은 곡류와 보리, 콩류를 섭취하여 부족하기 쉬운 비타민B1을 보충하여 건강한 가을 나시길 바랍니다.

♥ 9월 급식비 수납안내 ♥

1. 급식기간: 2016. 9. 1 - 9. 30

2. 급식대상: 전 학년

3. 급식비:

▶ 1,2학년: 점심 19회*1,650원=31,350원
저녁 15회*3,100원=46,500원

▶ 3학년: 점심 19회*1,650원=31,350원
토요일 4회*3,100원=12,400원
일요일 4회*3,100원=12,400원
저녁 16회*3,100원=49,600원

4. 납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5. 납부일자: 1차 이체 - 2016년 9월 9일(금)

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

☎식생활관(영양상담실) : 063) 220-9091

☎행정실 : 063) 220-9000

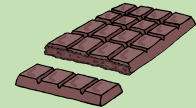
**원산지표시, 영양량 및 알레르기정보는 학교홈페이지에 게시되어 있습니다.

★음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?★

지난 수십 년간 수업이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만 큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 조사에 따르면 인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰 밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두 등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.

▶ 초콜릿 - 단맛 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 유지시켜준다.



▶ 호두와 아몬드 - 지친 마음을 편안하게!!

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



▶ 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.

