



자주/창조/봉사

## 가정통신문 (급식안내)

호남제일고등학교

전주시 완산구  
서원로 53번지  
TEL : 220-9000

학부모님께, 안녕하십니까?

2017년이 시작되었습니다.

올 한해도 가정에 항상 웃음과 행복이 가득하시길 바랍니다.

### ♥ 1월 급식비 수납안내 ♥

- 급식기간: 2017. 1. 4 - 1. 24(보충학습기간)
- 급식대상: 2학년
- 급식비:
  - ▶ 2학년 : 점심 15회 \* 3,100원=46,500원

### ♥ 2월 급식비 수납안내 ♥

- 급식기간: 2017. 2. 2 - 2.24 (보충학습기간포함)
- 급식대상 : 1,2학년
- 급식비:
  - ▶ 1학년 : 점심 1회\*1,650원=1,650원
  - ▶ 2학년 : 점심 1회\*1,650원=1,650원
  - (보충학습)점심 15회\*3,100원 =46,500원
- 납부방법 : CMS자동이체 계좌에 입금
- 납부일자 : 1차 이체 - 2016년 1월 13일 (금)
- 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

## 영양정보와 급식 및 식생활 정보

### 급식 및 식생활 정보

♥ 색깔별 채소의 영양소 ♥

#### 레드 (RED)

라이코펜은 몸속에서 암을 유발하는 물질이 형성되기 전에 위험인자들을 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다. 붉은색 과일은 타민 A로 바뀌는데 비타아침에 먹는 것이 가장 좋다. 과일의 비타민 B군과 C군이 간에서 활성화하는데 최소 4~5시간 걸리므로 비타민 효과를 제대로 보기 위해서다. 식전이면 위와 장의 운동을 촉진하는 펙틴 효과도 기대 할 수 있다. 아침에 일어난 즉시 공복에 먹는 토마토는 혈압을 낮추는데 도움이 된다 사과 한 알 이면 식사대용으로 무리가 없는데 라이코펜의 섭취를 위해서 깨끗이 씻어 껍질째 먹는다.

(토마토 ,사과, 붉은 고추, 팔, 석류, 대추, 오미자, 딸기, 수박)



#### 그린(GREEN)

신진대사를 활발하게 하고 피로를 풀어주는 엽록소가 풍부해 자연 치유력을 높인다. 공복에 녹즙을 꾸준히 마시면 평생 간 걱정은 끝! 씹을 맛이 싫다면 감자, 토마토, 파인애플, 포도, 오렌지 등을 함께 갈면 맛도 좋고 영양은 두 배 이상 (브로콜리, 양배추, 아스파라거스, 올리브유, 녹차, 오이, 시금치 매실)



#### 옐로우 (YELLOW)

베타카로틴은 가장 강력한 항산화제. 사람 몸에 흡수되면 비민A는 식욕을 촉진하고 신체 발육을 돕고, 면역력을 강하게 하는, 우리 몸에 꼭 필요한 영양소다. 아직 표준화되어 있지 않으나 하루 5~6mg 정도가 권장량. 굴3개 정도면 충분한량 그러나 과일 섭취해도 무방하다. 몸에서 필요한 만큼만 분해돼 비타민 A로 전환한다.



(당근, 자몽, 호박, 고구마, 카레, 감, 굴, 망고, 병꽃, 노랑 파프리카)