



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 녹색 채소류까지 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: 2014. 9. 1 - 9. 30

2. 급식대상: 전 학년

3. 급식비:

▶ 1,2학년: 점심 19회*1,450원=27,550원

저녁 15회*2,900원=43,500원

▶ 3학년: 점심 19회*1,450원=27,550원

주말(토, 일), 공휴일 급식 시 : +20,300원(7회)

저녁 19회*2,900원=55,100원

4. 납부방법: CMS자동이체 계좌에 입금

5. 납부일자: 1차 이체 - 2014년 9월 11일(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 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 인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰밀가루는 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 풀어주며, 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.

