

2020. 9.



# 가정통신문

교 훈

날로 새롭게  
바르게 살자  
배움며 살자

(우)05742 서울특별시 송파구 오금로49길 18 TEL : 2043-6021 부서 : 생활안전부 담당교사 : 우남근 (내선 363)

## 2020학년도 10월 급식안내문

학부모님, 안녕하십니까?

이번 달에도 댁내 두루 평안하시고 항상 건강과 행복이 가득하기를 기원합니다. 본교에서는 위생적이고 균형 있는 음식을 제공함은 물론 철저한 위생관리를 통하여 더욱 안전한 급식이 되도록 노력하겠습니다. 아울러 10월 중 제공되는 급식에 대한 식단계획과 급식일수를 학사일정에 따라 아래와 같이 알려 드립니다.

급식비 수납은 CMS 방식으로 수납되고 있으니 날짜를 꼭 지켜주시기 바랍니다.

### \* 중 식 \*

1. 주 5 일 : 월, 화, 수, 목, 금
2. 1식 단가 : 1학년 : 5,400원 [\*식품비:3456원(64%) 인건비:1728원(32%) 운영비:216원(4%)]
3. 급 식 일 : 2020년 10월 5일 ~ 10월 30일
4. 급 식 비 :

구분	급식일수	급식비
1학년	5일	5회 * 5,400원 = 27,000원
2학년	9일	무상급식
3학년	19일	무상급식

5. CMS 인출일 : 2020년 10월 5일 ~ 10월 16일

※코로나19로 학사일정이 변동되어 석식은 운영되지 않습니다.

※보인아이를 통해 급식 신청을 받고 있습니다. 기간 (9월 24일~9월 29일)

마감일 이후에는 수정이 어려우니 신중하게 신청해주시기 바랍니다.

▶신청방법 : ‘보인아이’ 로그인->알림신청->급식신청->당월 게시물에 서식에 따라 입력

▶현재는 석식이 진행되지 않으므로 1학년 중식신청만 받고 있습니다.

- ▶ 문의사항 - 행정실(수납담당) : ☎449-6019 내선-107번  
급식실(영양상담실) : ☎449-6019 내선-448번

2020. 9.

## 보 인 고 등 학 교 장

### [서울특별시교육청 불법찬조금 신고센터]

○ 보인고등학교 행동강령책임관(교감) ☎ 2043-6021~4

○ 서울특별시교육청 홈페이지(<http://www.sen.go.kr>)-전자민원-신고센터-불법찬조금신고

### [서울특별시교육청 공익제보센터 운영 안내]

○ 신고내용 : 부패행위, 공익침해, 부정청탁, 행동강령 위반

○ 신고방법 : 이메일 [cleanedu@sen.go.kr](mailto:cleanedu@sen.go.kr) / ☎ 1588-0260

2020. 9.



# 가정통신문

교 훈

날로 새롭게  
바르게 살자  
베풀며 살자

(우)05742 서울특별시 송파구 오금로49길 18 TEL : 2043-6021 부서 : 생활안전부 담당교사 : 우남근 (내선 363)

## 바른 밥상으로 밝은 100세 캠페인



아침밥먹기  
가족밥상의 날



싱싱한 채소·과일  
많이 먹기



우리 가족  
텃밭 가꾸기



음식물쓰레기  
줄이기



축산물 저지방부위  
소비하기

바른 세상, 밝은 100세를 위한 5가지 실천 지침

### ★아침밥 먹기, 가족밥상의 날★

아침밥을 먹으면 잘못된 식습관을 고치고 만성질환이나 학업성과 인지능력에 긍정적 영향을 주며, 가족동반 식사율이 감소할수록 아이들의 행복지수와 가족 유대감이 낮아집니다. 가족이 함께 식사를 하면 아이들이 정서와 인성이 향상됩니다.

-30분 일찍 일어나 가족들과 함께 아침밥 먹기

-부정적인 대화는 삼가고, 아이들에게 대화의 기회주기

-하루 한번 또는 일주일에 한번 가족밥상의 날 갖기 -제철음식, 친환경, 우리고장 농수산물 이용하기

### ★우리가족 텃밭 가꾸기★



텃밭 가꾸기는 탐구심, 관찰력, 사회성을 높이며 편의율을 낮춥니다.

-1인 1화분 갖기 -주변 주말농장, 공동 농장 활용하기

### ★싱싱한 채소·과일 많이 먹기★

매일 먹는 과일, 채소의 섭취량이 증가하면 성인병 감소 등의 효과가 있습니다.

-하루에 400g 채소·과일 먹기 -제철과일, 채소 껍질째 많이 먹기

-껍질 째 먹을 수 있는 친환경 과일 구입하기 -껍질째 요리할 수 있는 레시피 찾아보기

### ★음식물쓰레기 줄이기★

-제철 생산물 구매하기 -충동구매하지 않고 필요한 만큼만 낱개로 구매하기

-적정량만 조리하기 -골고루 감사하는 마음으로 먹기

-음식물쓰레기는 따로 분리해서 버리기

### ★축산물 저지방부위 소비하기★



돼지고기의 경우 삼겹살, 목살, 갈비를 많이 소비하는데 이 부위는 돼지 한 마리에서 고작 36%를 차지하여 가격이 올라가고 이와 반대로 저지방 부위는 생산량이 증가할수록 공급이 수요보다 많아 피해를 주고 있습니다.

-맛도 풍미도 뛰어난 저지방 부위로 구매하기 -다양한 부위를 활용할 수 있는 레시피 찾아보기

자료출처 : <http://foodnuri.go.kr>(바른밥상 밝은 100세 캠페인)

### [서울특별시교육청 불법찬조금 신고센터]

○ 보인고등학교 행동강령책임관(교감) ☎ 2043-6021~4

○ 서울특별시교육청 홈페이지(<http://www.sen.go.kr>)-전자민원-신고센터-불법찬조금신고

### [서울특별시교육청 공익제보센터 운영 안내]

○ 신고내용 : 부패행위, 공익침해, 부정청탁, 행동강령 위반

○ 신고방법 : 이메일 [cleanedu@sen.go.kr](mailto:cleanedu@sen.go.kr) / ☎ 1588-0260