

카페인 섭취 줄이기

카페인이란?

커피나무, 차잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있습니다. 기호식품인 커피, 녹차 외에 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 및 감기약이나 두통약과 같은 의약품에도 광범위하게 함유되어 있어 무심코 섭취하게 되는 카페인 양은 실제 생각하는 양보다 많아질 수 있어 우려가 되고 있습니다.

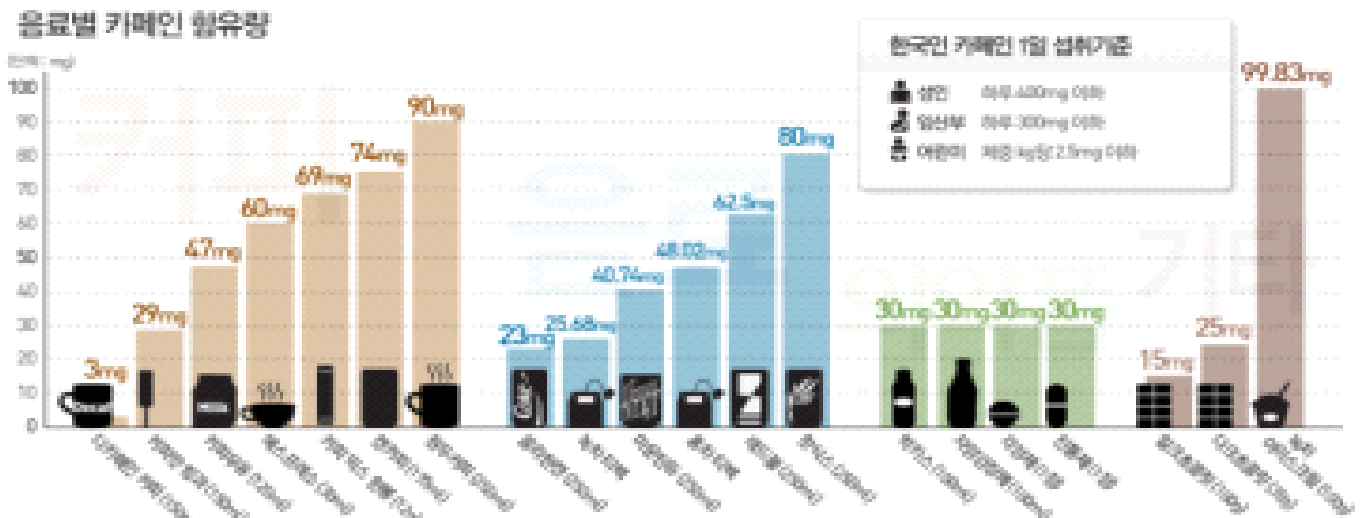
과잉 섭취 시에 어떤 문제가 있을까요?

- ☞ 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- ☞ 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- ☞ 철분 흡수 방해로 빈혈 유발
- ☞ 칼슘 흡수 방해로 성장 저해 유발

★ 카페인은 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해집니다.



식품에 들어있는 카페인양을 알아볼까요?



생활 속 카페인 줄이기 요령

- ▶ 하루 카페인 음료 섭취 한잔씩 줄이기(디 카페인 음료나 커피선택)
- ▶ 졸음이 오거나 목이 마를 경우 커피, 피로회복제 대신 물을 마시거나 바람 쐬기
- ▶ 티백녹차는 우려내는 시간 짧게, 낮은 온도 물에서 우려내기
- ▶ 제품에 함유된 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 최대 일일 섭취 권고량 이하로 마시기

고카페인 함유 문구 확인하세요!

용기에 기재된 고카페인 함유문구와 총카페인 함량(mg)을 확인하세요.
*고카페인음료 : 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 액체식품



☞ 어린이, 임산부, 카페인 민감자 등은 카페인 함유 문구를 확인하고 섭취 시에 주의하시기 바랍니다.

어린이 및 청소년 카페인 1일 권고량

자료출처 : 식품의약품안전처, 서울대의과대학

					12월 1일 (금)
조식					친환경보리밥 한우떡국 16 매콤닭갈비 15 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 취나물무침 배추김치 9
					에너지/단백질/칼슘/철 832.8/37.1/229.2/3.9
중식					베이컨&햄김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 실파계란국 1 허브통살치킨까스 1.5.6.12.13.15.18 로제떡볶이 1.5.6.12.13 숙갓나물무침 깍두기 9 스위트플럼주스
					에너지/단백질/칼슘/철 828.5/36.1/235.1/3.0
석식					친환경현미밥 이복식손만두국 1.5.6.10.16.18 오징어야채볶음 17 야채계란찜 1 숙주나물무침 배추김치 9
					에너지/단백질/칼슘/철 829.5/39.2/254.0/5.8
	12월 4일 (월)	12월 5일 (화)	12월 6일 (수)	12월 7일 (목)	12월 8일 (금)
조식	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 김치수제비국 5.6.9 용가리치킨너겟&머스타드 1.2.5.6.12.15 야채고기말이 1.6.10.15.16 고사리볶음 깍두기 9	누룽지 배추김치 9 함박버거&슈스트링 1.2.5.6.10.12.15.16 야채가득김말이 1.5.6.17.18 단호박샐러드 1.2.5 따옴(천혜향한라봉청귤) 13	친환경현미밥 바지락무국 18 단밤울란떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 스팸구이 1.2.5.6.10.13.15.16 부추무침 김부각 5 배추김치 9	낙지야채죽 배추김치 9 메이플피칸파이 1.2.5.6.14 초코롤빵 1.2.5.6 흰우유 2 단풍설기 바나나	친환경기장밥 닭미역국 15 오징어먹물가스&타르타르 1.5.6.13.17.18 실곤약야채무침 5.13 표고버섯볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 859.5/32.9/242.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 831.3/20.7/242.1/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 827.6/33.2/261.3/10.3	에너지/단백질/칼슘/철 824.4/27.8/273.0/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 818.3/40.4/254.2/3.2
중식	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5 묵은지돼지갈비찜 9.10 부추잡채 1.5.6.10 오이무침 고들빼기김치 고구마치즈봉어빵 1.2.5.6	친환경기장밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 돈육간장불고기 10 통살새우까스&어니언드레싱 1.2.5.6.9 상추겉절이 배추김치 9	해물짬뽕&미니밥 5.6.9.13.17.18 콘크런치오짬뽕바로우 1.2.5.6.13.17 모듬과일샐러드 1.5.12 반달단무지 배추김치 9 자몽허니블랙티 13	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 종합어묵국 1.5.6 연양식불고기&부추무침 1.2.5.6.10.12.15.16 돈육매추리알장조림 1.10 고구마줄기볶음 배추김치 9	친환경수수밥 돈육김치찌개 5.9.10 오리춘제&머스타드,쌈무 1.2.5.6 옛날소시지전&애호박전 1.2.5.6.10.15.16 숙주미나리무침 총각김치 9 방울토마토 12
	에너지/단백질/칼슘/철 873.7/39.7/257.5/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 835.7/39.7/245.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 817.7/34.8/255.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 831.0/40.2/244.7/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 835.3/41.1/238.5/4.9
석식	친환경기장밥 얼큰콩나물국 5 눈꽃치즈닭갈비 2.15 크림간썬새우 1.2.5.6.9.13.18 얼갈이나물무침 배추김치 9	친환경수수밥 맑은감자국 5 돈육꼭창스테이크 1.2.5.6.10.12.16 두부양념조림 5 취나물무침 배추김치 9	친환경보리밥 돼지곰탕 10 닭볶음탕 15 두부돈자나전 1.2.5.6.10.15.16 열무나물된장무침 배추김치 9	콩파오파스타 1.5.6.8.9.13.16.17.18 날치알볶음밥(미니) 5.6.13.18 두부유부장국 5.6.9.13 매콤치킨직화스테이크 1.2.5.6.12.15.16 배추김치 9 유산균요구르트 2	친환경보리밥 전통순대국 2.5.6.10.13.16 단짬너비아니 5.6.10.15.16.18 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 명엽채조림 깍두기 9
	에너지/단백질/칼슘/철 816.0/38.7/242.5/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 832.7/38.1/235.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 851.5/41.3/249.3/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 866.4/32.9/238.0/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 839.2/30.3/247.9/6.2

	12월 11일 (월)	12월 12일 (화)	12월 13일 (수)	12월 14일 (목)	12월 15일 (금)
조식	고추참치볶음밥&계란후라이 1.5.12.16 순두부백탕 5.18 소이허니순살치킨 1.2.5.6.15 참나물무침 깍두기 9	영양전복죽 18 배추김치 9 순쌀식빵&딸기잼 2.5.6.13 오레오오즈&우유 2.5 왕교자만두 1.5.6.10.16.18 신고배	친환경흑미밥 소고기무국 5.16 고구마치즈롤까스 1.5.6.10.12.13.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 매콤콩나물무침 5 배추김치 9 홍삼속삭(사과매실)	소불고기구운주먹밥 1.2.5.6.10.15 배추김치 9 크리스피치킨또띠아 1.2.5.6.13.15.18 크림스프 2.5.6.13.16 넛츠파워 14 유기농사과&배음료 13	친환경현미밥 북촌굴림만두국 1.5.6.10.16.18 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15 새송이버섯전 1.6 견과류멸치볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 818.5/39.1/244.8/8.5	에너지/단백질/칼슘/철 807.5/24.3/263.6/30.7	에너지/단백질/칼슘/철 885.6/28.9/234.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 816.4/23.5/239.3/1.7	에너지/단백질/칼슘/철 839.5/39.7/256.2/2.9
중식	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18 보쌈 10 상추&쌈장 비빔막국수 3.4.5.6 무알랭이 배추겉절이 9 블루베리요거트 2	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9 행운의클로버함박&청양크림 소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 매콤어묵볶음 1.5.6 도토리묵상추무침 실파김치 9 친환경굴	푸팟퐁커리덮밥 1.2.5.6.12.13.16.18 두부유부장국 5.6.9.13 파닭치킨 2.5.6.12.13.15 느타리버섯볶음 배추김치 9 링티제로(복숭아)	친환경검은콩밥 5 청국장 5.9.10 돈육고추장불고기 10 양배추찜&쌈장 야채계란말이 1 배추김치 9 치즈크림참쌀떡 1.2.5.6	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 9.10 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 방풍나물무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 840.3/37.1/256.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 827.5/26.7/252.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 887.9/42.7/235.4/9.8	에너지/단백질/칼슘/철 834.3/40.6/253.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 880.9/42.5/222.3/3.3
석식	친환경차조밥 꽃게탕 5.8 간장찜닭 5.6.13.15.18 우리팜전 1.2.5.6.10.15.16 오이무침 배추김치 9	친환경보리밥 북어계란국 1 마파두부 5.6.10.12.13.18 누룽지참쌀귀바로우 1.5.6.10 숙주나물무침 배추김치 9	친환경기장밥 건새우아육된장국 9 매콤등갈비찜 10 통그릴작화후랑크 1.2.5.6.10.15.16 콘치즈오븐구이 1.2.5 배추김치 9	친환경현미밥 육개장 16 통살생선까스 1.5.6.13 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 얼무나물된장무침 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 872.3/41.9/242.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 875.9/38.6/242.3/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 850.2/33.6/263.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 831.0/33.3/240.6/3.6	
	12월 18일 (월)	12월 19일 (화)	12월 20일 (수)	12월 21일 (목)	12월 22일 (금)
조식	친환경차조밥 들깨시래기된장국 송정한우떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16 삼치무조림 애호박볶음 배추김치 9	잔치국수. 5.6 후리카게주먹밥. 1.2.5.6.9.13.16.18 배추김치. 9 참깨바움쿠헨. 1.2.5.6 바나나맛우유. 2 고단백에너지바. 1.2.5.6	친환경차조밥. 연두부계란국. 1.5.9 한입떡갈비조림. 5.6.10.13.15.16.18 콩나물무침. 5 불닭맛김. 배추김치. 9 우리말마들렌. 1.2.5.6	영양닭죽. 15 배추김치. 9 치즈크리스피핫도그. 1.2.5.6.10.15.18 콘푸로스트컵시리얼&우유. 2.5.6 군고구마.	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.16.18 통등심스틱카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18 도통등그랑탱 1.2.5.6.10.15.16 감자채볶음 총각김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 849.7/34.4/255.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 780.2/18.8/288.7/1.9	에너지/단백질/칼슘/철 789.0/24.3/267.6/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 794.0/27.5/385.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 858.8/27.8/241.1/4.0
중식	친환경보리밥. 종합어묵국. 1.5.6.9 닭볶음탕 15 오이,파프리카&쌈장. 두부구이&볶음김치. 5.9 슈크림봉어빵. 1.2.5.6	친환경기장밥. 돈육김치찌개. 5.9.10 한우불고기. 16 애호박전. 1.6 오징어채소무침. 17 총각김치. 9	치즈오븐김치볶음밥. 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 까르보나라스파게티. 1.2.5.6.10.13.16 두부유부장국. 5.6.7.18 새우튀김. 1.5.6.9 오이피클. 깍두기. 9 사과음료. 13	친환경현미밥. 동태찌개. 5.9.18 돈육고추장불고기. 10 야채계란찜. 1 도토리묵무침. 배추김치. 9 유기농요구르트. 2	친환경흑미밥 바지락살된장찌개 5.9.18 매콤등갈비양념구이 5.6.10.13.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 시금치무침 배추김치 9 우유트리도넛 1.2.5.6
	에너지/단백질/칼슘/철 876.5/38.6/263.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 852.9/43.4/255.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 885.2/28.6/250.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 873.7/44.5/269.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 885.5/33.5/261.7/6.0
석식	자장면. 5.6.10.13.16 미니밥 직화짬뽕탕. 6.9.10.13.17.18 군만두&비빔야채. 1.5.6.10.16.18 단무지. 배추김치. 9 요구르트. 2	친환경보리밥. 근대된장국. 9 리얼치즈블럭돈가츠&소스. 1.2.5.6.10.12.13.18 햄전. 1.2.5.6.10.15.16 부추무침. 배추김치. 9	친환경수수밥. 굴림만두국. 1.5.6.9.10.16.18 치즈떡갈비 2.15 양배추찜&쌈장. 5.6 스틱피쉬커틀렛. 1.5.6 배추김치. 9	친환경기장밥 손만두떡국 1.5.6.9.10.16.18 반마리엣날통닭 2.5.6.15 두부계란전 1.5 멕시코샐러드 1.5.12 깍두기 9 특스콤부차(레몬)	
	에너지/단백질/칼슘/철 790.9/41.5/279.4/12.7	에너지/단백질/칼슘/철 731.0/29.5/381.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 895.8/45.2/270.4/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 879.9/40.9/257.5/6.9	

	12월 25일 (월)	12월 26일 (화)	12월 27일 (수)	12월 28일 (목)	12월 29일 (금)
조식		누룽지 배추김치 9 불고기&치즈브래드 1.2.5.6.10.12.13.15.16 엘리게이터파이 1.2.5.6.14 리얼그레놀라시리얼&우유 2.5.6 요플레(딸기맛) 2	친환경현미밥 오징어무국 9.17 한입돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 모듬소시지야채볶음 2.5.6.10.12.15.16 두부양념조림 5 배추김치 9	김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 배추김치 9 단호박죽 우리밀사쪽빵 1.2.5 이삭토스트 1.2.5.6.12.13 블루베리요거트 2	친환경흑미밥 감자떡만두국 1.5.6.9.10.16.18 직화머쉬룸떡갈비 2.5.6.10.15.16 메추리알꽃맛샐러드 1 파래돌김자반 5 배추김치 9
		에너지/단백질/칼슘/철 758.0/23.9/640.2/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 883.4/34.1/207.3/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 778.7/22.0/348.5/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 880.3/31.4/220.2/5.2
중식		친환경보리밥 닭곰탕 15 타워허브함박 1.2.5.6.10.12.15.16 얇은피교자만두찜 1.5.6.10.15.16.18 해파리냉채 13 배추김치 9 수제생크림와플 1.2.5.6	친환경기장밥 애호박두부된장국 5.9 눈꽃치즈닭갈비 2.15 오색(미니)어묵볶음 1.5.6 참나물무침 배추김치 9 옥수수빵 1.2.5.6	꼬치어묵우동 1.2.5.6.7.9.18 (미니)밥 불고기케사디아 2.5.6.10.12.13 그린샐러드&참깨흑임자0 1.5.11 배추김치 9 방울토마토 12 쁘띠콜자두음료	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9 족발 10 쫄면 5.6 연두부&양념장 5 양배추겨자샐러드 13 총각김치 9
		에너지/단백질/칼슘/철 882.1/37.2/241.0/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 893.0/43.9/206.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 817.3/29.4/253.7/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 776.1/41.5/359.4/2.8
석식		낙지장발라야볶음밥 5.6.13.17 맑은콩나물국 5.9 어니언떡갈비&불고기소스 5.6.10.13.15.16.18 야채계란말이 1 오이고추된장무침 배추김치 9	허브치킨마요덮밥 1.2.5.6.12.13.15 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 두부스틱맛탕 1.5.6.13 청경채무침 배추김치 9 스위트파인음료 13	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18 김치어묵국 1.5.6.9 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 비엔나케찰조림 2.5.6.10.12.15.16 미역줄기볶음 깍두기 9	
		에너지/단백질/칼슘/철 857.8/31.2/303.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 841.9/30.8/282.9/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 781.2/41.5/240.3/2.6	

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
 - 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,꽃게:국내산
 - 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치,꾸꾸미:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2023. 11. 28.

덕 암 고 등 학 교 장