

고카페인음료~!

■ 카페인은 무엇인가요?

카페인은 커피콩, 차, 잎 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 청소년이 즐겨먹는 탄산음료, 에너지음료에도 들어있고 커피, 의약품에도 들어있어요!

■ 고카페인 함유' 표시제품 섭취주의

최근 유행하는 카페인 함량이 높은 음료 제품(일명 에너지 드링크)에는 '고카페인 함유' 문구를 표시하도록 하고 있습니다. 이런 제품에는 카페인이 다량 함유되어 있어 어린이나 청소년이 과다 섭취할 경우 신경과민, 불면증 등의 부작용이 나타날 수 있으며 성장에 방해가 될 수 있습니다.

■ 스마일마크가 있는지 확인하세요



어린이 기호식품 중 위생적이고 합성착색료 등의 식품첨가물을 사용하지 않으며 영양을 고루 갖춘 제품에 대하여, 어린이기호식품 품질인증을 실시하고 있으며 어린이 기호식품 품질인증마크(스마일마크)를 표시할 수 있도록 하고 있으니 구매시 참조해 주세요.

■ 카페인 음료는 피로해소에 도움이 될까요?

고카페인음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이지만 우리몸에 에너지를 주진 않아요!

시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려옵니다.

■ 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물' 을 마시고, 부득이하게 마실 경우에는 제품의 '카페인 함량' 을 반드시 확인하고, 최대 일일섭취 권고량 이하로 마시도록 합니다.
- 19세 이하 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg이하입니다.
- 성인은 하루 400mg이하, 임산부는 하루 300mg이하가 최대 일일섭취 권고량입니다.

■ 카페인 과잉섭취시 무엇이 문제인가요?

눈: 집중력이 잠시 향상될 수 있으나 시간이 지나면 더 피로해짐

뇌: 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애, 손떨림을 유발함.

심장: 심장 박동수를 증가시켜 가슴 두근거림,혈압상승
간: 철분흡수를 방해하여 빈혈을 유발함

장: 칼슘흡수를 방해하여 뼈 성장이 지체되며 골다공증이 생길 수 있음

나이가 어리고 카페인 섭취량이 많을수록
부작용이 나타납니다.

... 음식물쓰레기 반으로 줄이기

■ '잔반 ZERO' - 가정에서도 함께!

깨끗한 지구환경과
소중한 음식의 낭비를 줄이기
위해 학교, 가정에서 남기지 않는
식사습관 지도해 주세요!



★ "나는 음식을 남기지 않겠습니다. "



절기 이야기 (8월)

처서(8/23) - 입추와 백로 사이의 절기. 이 무렵 더위도 한품 깎이면서 신선한 가을 바람이 불기 시작하며, 일교차가 가장 심하다고 합니다. (절기식 - 삼계탕, 제철과일 - 복숭아)



<8월 학교급식 식단안내>

<p>※ 우리학교 급식은 친환경쌀, 김치, 축산물(쇠고기:한우사용, 돼지, 닭, 오리고기)등을 국내산100%로 사용하고 있습니다.</p>			<p>8/16 목요일</p> <p>클로렐라쌀밥 순두부찌개 1.5.10. 짜리고추메추리알장조림 1.13.16. 고구마순된장무침 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. 깍두기 9.13. 카위주스 5.13.</p>	<p>8/17 금요일</p> <p>친환경기장밥 생새우호박찌개 9.13. 닭봉데리아끼소스조림 5.6.13.15. 건파래볶음 쫄면야채무침 5.6. 배추김치 9.13. 골드파인애플</p>
<p>8/20 월요일</p> <p>친환경흑미밥 김치콩나물국 5. 건미역초무침 1.5.6.13. 순대떡볶이 1.5.6.10.13. 치킨커틀렛 1.2.5.6.12.13.15. 깍두기 망고주스</p>	<p>8/21 화요일</p> <p>친환경잡곡밥 5. 얼갈이된장국 5. 매운갈비찜 10. 상추오이무침 오물렛 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 한라봉샤벳 1.2.</p>	<p>8/22 수요일</p> <p>친환경흑미밥 국수장국 1.2.5.6.13. 닭매운조림 15. 야채스틱 소떡소떡 2.5.6.10.12. 깍두기 9.13. 사과주스 5.13.</p>	<p>8/23 목요일</p> <p>친환경현미밥 종합어묵국 1.2.5.6.13. 브로컬리/초장 오삼불고기 10.17. 두부구이 5. 배추겉절이 바나나</p>	<p>8/24 금요일</p> <p>친환경수수밥 감자탕 5.10.13. 골뱅이참나물무침 5.13. 떡볶이 1.2.5.6.12.13. 갈치구이 2.6.13. 배추김치 9.13. 멜론</p>
<p>8/27 월요일</p> <p>친환경기장밥 참치김치찌개 5.13. 참나물무침 감자채피망볶음 2.6.10. 돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 골드파인애플</p>	<p>8/28 화요일</p> <p>클로렐라보리밥 호박버섯된장찌개 5. 돼지등갈비찜 10. 가지들깨무침 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 알타리김치 레몬슬러쉬 5.13.</p>	<p>8/29 수요일</p> <p>카레라이스 2.5.6.10.13. 연두부계란탕 1.5. 오이부추무침 닭강정 15. 배추김치 9.13. 달콤한포도</p>	<p>8/30 목요일</p> <p>친환경잡곡밥 5. 해물탕 8.9.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 오리훈제 1.5.13. 김치전 5.6.17. 깍두기 9.13. 살구복숭아음료 5.11.13.</p>	<p>8/31금요일</p> <p>친환경수수밥 건새우미역국 9.13. 멸치땅콩조림 4.13. 콩나물무침 5. 돈육불고기 10. 배추겉절이 마늘빵 2.5.6.13. 친환경상추쌈</p>

알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬항산염⑭호두,⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

위 식단의 영양량표시 및 일별 급식사진은 군산동산중학교홈페이지(<http://www.gsds.ms.kr/>)-교육활동-급식에서 확인하실 수 있습니다.

◇ 24절기 알아보기!

