



10월 영양소식

군산중학교
식생활관

2022년 10월호

<http://www.gunsan.ms.kr>

[카페인 섭취 바로 알기]

1. 카페인은 무엇일까요?

카페인 **커피콩**, **차잎**, **과라나 열매** 등과 같은 식물에 천연적으로 존재하는 물질이며, 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.



< 커피콩 >



< 차 잎 >



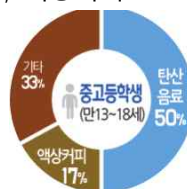
< 과라나 열매 >

2. 카페인이 함유된 식품의 종류는 무엇이 있을까요?

청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지음료뿐만 아니라, 커피 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

3. 청소년은 카페인을 어떤 식품에서 섭취할까요?

탄산음료가 50%로 가장 많았고, 기타 33%, 액상커피 17% 순으로 높습니다. 이처럼 카페인은 커피뿐만 아니라 가공식품에 인위적으로 들어있는 경우가 많아서 자신도 모르게 카페인을 과잉섭취할 위험이 많습니다.

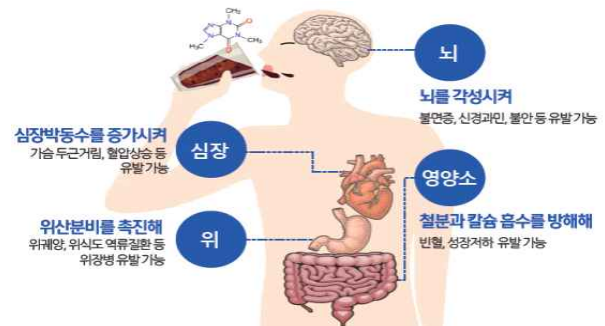


4. 청소년의 카페인 1일 섭취기준은 얼마일까요?

청소년(체중 60kg)은 하루 커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 **최대 일일섭취 허용량(150mg/60kg/day)**을 초과할 수 있습니다.

5. 카페인의 부정적인 영향은 무엇일까요?

카페인 **주의력**, **집중력**, **활력** 증가 등 긍정적인 영향도 있으나 카페인의 과잉섭취 시 **불안**, **메스꺼움**, **구토** 등이 일어날 수 있으며 중독 시에는 **불면증**, **신경과민**, **근육경련**, **가슴두근거림증**, **칼슘불균형** 등 부정적인 영향이 생길 수 있습니다. 카페인의 민감도는 사람마다 다르지만 성장기 청소년의 경우 카페인의 영향을 더 많이 받을 수 있어 카페인의 총섭취량에 주의를 기울여야 합니다.

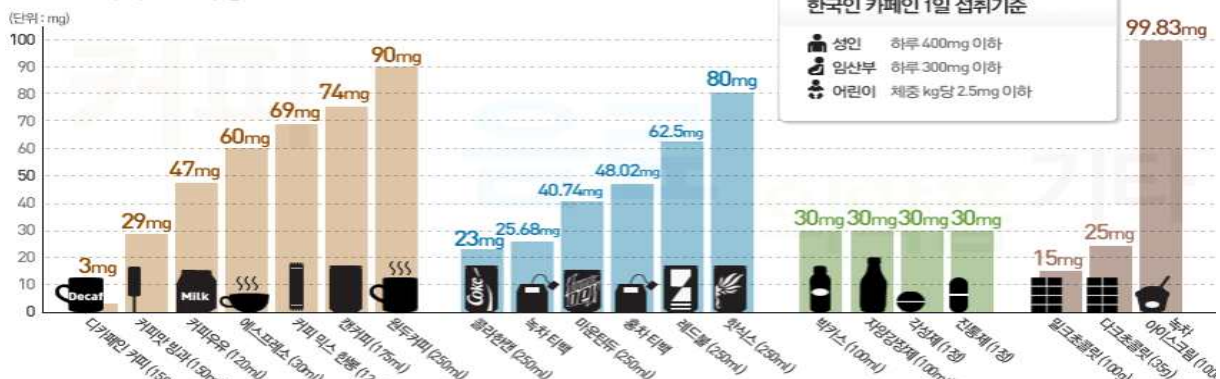


6. 생활 속 카페인 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?

- 하루 카페인 음료 섭취를 한 잔씩 줄이거나 디카페인 커피나 음료를 선택합니다
- 졸음이 오거나 목이 마를 경우, 커피나 피로회복제 대신 물이나 주스를 마십니다
- 티백녹차를 마실 때에는 우려내는 시간은 짧게, 낮은 온도의 물에서 우려냅니다
- 충분한 숙면과 영양섭취로 카페인이 필요 없는 최상의 컨디션을 유지합니다
- 제품에 함유된 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 카페인 1일 섭취기준 이하로 마시려고 노력합니다

[자료 출처: 식품의약품안전처, 구글 이미지]

음료별 카페인 함유량



한국인 카페인 1일 섭취기준

- 성인 하루 400mg 이하
- 임산부 하루 300mg 이하
- 어린이 체중 kg당 2.5mg 이하

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	김치전제외 김치류:국내산 김치전:배추(국산)/고춧가루(중국산)	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시 (명엽채 등)	국내산/별도표시	세제갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어:외국산 참치:원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절	친환경귀리밥 한방닭곰탕(2.5.9.13.15.18.) 미트볼살사소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 아삭이고추된장무침 (5.6.13.) 맛초킹탕수육(5.6.10.13.) 섞박지(9.) 피치에빠진코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 901.3/43.2/240.9/4.9	마카니커리라이스 (2.5.6.12.13.16.18.) 계란파국(1.2.5.6.9.18.) 닭살바베큐조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 반달단무지 옛날소시지전 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 청굴에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.4/45.5/247.8/5.2	친환경보리밥 한우장터국밥 (2.5.6.9.10.16.18.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15.) 해물자장우동 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 프렌치토스트/딸기잼 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.3/41.3/380.4/5.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18.) 삼색묵무침(5.6.13.) 돈육곰창볶음(5.6.10.13.) 조기구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 옥수수크림떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/39.4/158.1/6.3
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
대체휴일	친환경차조밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18.) 공치김치조림(5.6.9.13.) 돈육꼭창 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 송추미나리무침(5.6.) 열무김치(9.) 수제모듬아고르곤졸라 (2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.9/55.5/695.9/6	비빔밥(5.6.10.13.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 민물새우시래기조림(9.) 소떡소떡(뿌링클) (1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 탐미유포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/24.4/213.1/3.9	친환경호미밥 관자미역국(2.5.6.9.18.) 들깨가루시금치무침 (5.6.13.) 케이준치킨가스 (1.5.6.13.15.18.) 가자미구이/간장소스 (2.5.6.13.) 깍두기(9.) 오레오아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.9/29/84.3/5.1	친환경초록통밀밥(6.) 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 골뱅이해초국수무침(5.6.13.) 콩나물파채무침(5.) 삼겹살구이/쌈장/상추 (5.6.10.) 배추김치(9.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.2/33.5/327.7/5.1
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
친환경녹미밥 한우버섯매운탕 (2.5.6.9.13.16.18.) 얼갈이된장찌개(2.5.6.9.18.) 훈제오리김치볶음(9.13.) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 나박김치(9.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.4/34.6/269.7/5.2	친환경수수밥 청국장찌개(2.5.6.9.12.18.) 고시래기무침(5.6.13.) 돈육고구마강정 (4.5.6.10.12.13.) 방어데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 달콤포근붓세(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/32.3/266.9/4.8	영양닭죽(2.5.9.13.15.18.) 작은밥 수제뉴욕식한도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 김치전(1.5.6.) 깍두기(9.) 쥬시쿨(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/25.5/133.8/3.9	친환경기장밥 조개살두부김치국 (2.5.9.12.18.) 토마토바질샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 고봉치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 순살코다리양념구이(5.6.) 열무김치(9.) 사과(로컬)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.6/33.6/373.3/3.6	친환경초록통보리밥 아귀매운탕(2.5.9.12.18.) 로제찜닭 (2.5.10.12.13.15.16.) 스테이크볼고기 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 당호박죽(6.13.) 포도워터젤리(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/40.6/257.6/4.3
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 전주식콩나물국 (1.2.5.9.15.17.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 알떡스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 감자달걀샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 마카롱(사과데이) (1.2.4.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/34/271.9/5.2	친환경귀리밥 도토리묵온국 (2.5.6.7.9.13.16.18.) 오리불고기(5.6.13.) 볼어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 고구마참쌀전(5.13.) 열무김치(9.) 독도케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.6/34.9/282.5/5.7	밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 치커리유자청무침(13.) 카레후라이드치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 플리도(주스)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.9/40.6/173.6/7.7	친환경흑미밥 애호박우렁된장국 (2.5.6.9.12.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) 김부각(로컬)(5.6.) 배추김치(9.) 인기가요샌드위치 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.1/41.3/395.3/6.7	숯불치밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 북어무국(2.5.6.9.18.) 곤약매추리알조림(1.5.6.13.) 삼색모듬피클 배추김치(9.) 사과박편(13.) 뽕잎참쌀파배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.7/42.9/233.3/10.3
10/31 Mon	11/1 Tue	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri
친환경보리밥 나가사키짬뽕 (2.5.6.8.9.13.16.17.18.) 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 삼색감자채볶음(5.13.) 쭈불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 자일로스초코라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/40.9/346.6/4.6				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.