



2025년 6월호

6월 영양소식

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

군산중학교
식생활관

<식품 속 카페인 바로 알기 >

□ 카페인과 비만의 연관성

카페인 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리 제품이 많습니다. 또한 카페인은 단맛을 느끼는 신경을 둔감시켜 더 많은 당을 섭취하게 합니다. 따라서 카페인의 과도한 섭취는 더 자극적인 음식을 선호하게 하고, 수면을 방해하며 뼈 성장을 저해하기 때문에 성장기 청소년은 주의하여 먹어야 합니다.



□ 식품 속 카페인 함량 알아보기



우리가 흔히 마시는 커피, 녹차, 탄산음료에도 카페인이 다량 함유되어 있습니다.

습관적으로 마시거나 먹는 음식에 나도 모르게 카페인이 나의 몸속에 쌓입니다.

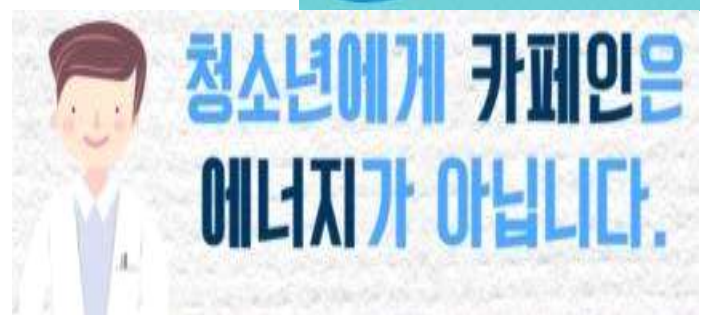
음식을 먹을 때 카페인의 양을 꼼꼼히 살펴보는 센스~~~~~😊

□ 카페인 섭취 줄이는 방법

가장 먼저 식품을 섭취하기 전에 일일 권고량에 맞게 카페인을 섭취하는 것이 좋겠습니다. 카페인 음료를 대신해 물, 흰 우유 등을 섭취하는 습관을 들이는 것이 바람직합니다. 충분한 수면을 통해 피로감을 낮춥니다.

□ 카페인 영양표시 확인하기!

‘고카페인 함유’ 표시와 ‘카페인 함유량’을 확인하는 것이 바람직합니다. 제품 1mL당 0.15mg 이상의 카페인을 함유한 액체식품에는 고카페인 함유 표시와 카페인 함량이 적혀 있는데요. 이를 통해 일일 권고량을 알고 섭취에 주의가 필요하겠습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
<p>[6월 생일식단] 친환경쌀녹미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 열대과일치즈샐러드(1.2.5.6) 훈제닭다리야채무침(1.2.3.5.6.15) 고기잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코롤케익(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.1/33.4/173.8/3.5</p>	<p>대통령선거</p>	<p>[수다날] 소랑밥/파래자반 두부조림(5.6.10.13) 그린샐러드(1.5.12) 스파게티(주찬)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 크루통크림스프(2.5.6.13.16) 스위트트로피칼쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.5/26.3/177.7/5.6</p>	<p>친환경 찰현미밥 한우육개장(1.5.6.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 사과치커리유자청무침(13) 한반도돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 태국기 딸기마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.6/35.5/139.0/4.1</p>	<p>감사한 마음으로 헌충일 보내기</p> <p>국가를 위해 희생하신 분들께 감사한 마음을 가지고 헌충일 의미 있게 보내자</p> 
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
<p>친환경쌀녹미밥 매콤콩나물국(5) 아삭이고추무침(5.6.13) 국물떡볶이(1.5.6.13) 대패삼겹살&마늘버섯구이.쌈장(5.6.10.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 910.7/29.4/156.7/2.7</p>	<p>친환경쌀흑미밥 쫄면야채무침(5.6.13) 감자수제비국(1.5.6) 감자채베이컨볶음(1.2.5.6.10.15.16) 청양풍돈육불고기(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/38.1/150.2/2.8</p>	<p>눈꽃치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 유부장국(5.6) 시금치나물 건파래자반 후라이드치킨(5.6.15) 열무김치(9) 모듬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 835.5/41.7/311.8/5.6</p>	<p>친환경찰보리밥 열무냉국수(1.5.6.9.16) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13) 오리돈육불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 새콤달콤무절임(13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.8/33.9/189.1/3.8</p>	<p>친환경귀리밥 어묵무국(1.5.6) 등인동찜갈비(10) 숙주나물무침 삼치데리야구이(5.6.13) 배추김치(9) 미니홀도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.0/38.9/140.4/2.6</p>
6/16 Mon 고기없는날	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
<p>친환경발아찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 참치김치볶음&돈두부(5.9.13.16.18) 야채계란말이(1.5.13) 허니버터회오리감자(1.2.5.6) 채식만두그라탕(1.2.5.6.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.5/37.1/484.0/5.1</p>	<p>친환경쌀흑미밥 미트라자냐(1.2.5.6.10.12.13) 미역미소장국(5.6) 볼케이노족발(10) 유부콩나물무침(5) 보쌈김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.5/43.1/558.9/2.8</p>	<p>제육덮밥(5.6.10.13.18) 까르보떡볶이(2.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6.13) 숙주미나리무침 알감자꼬치구이(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 청포도쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/37.7/200.2/3.0</p>	<p>현장학습</p>	<p>친환경귀리밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 고구마줄기김치(8.13.18) 치킨또띠아(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/40.8/242.5/3.9</p>
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
<p>친환경차조밥 몽글순두부찜뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18) 연근샐러드(1.2.5.6) 돈육바삭불고기(5.6.10.13.18) 메추리알비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.0/47.2/200.0/4.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 실곤약야채무침(5.6.13) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 고등어감자조림(5.6.7.13) 카레참깨치킨(2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 얼려먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.6/52.9/292.8/4.4</p>	<p>친환경쌀찰옥수수밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 보코치니발사믹샐러드(1.2.5.6.12.13) 북경식궤바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.9/25.8/207.2/10.2</p>	<p>친환경쌀흑미밥 황태오색떡국(1.5.6.13) 취나물무침(5.6.13) 닭갈비(5.6.12.13.15.18) 통살새우가스/레몬소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/35.4/129.5/3.7</p>	<p>친환경 찰현미밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17.18) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 수박쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.5/46.9/166.3/4.2</p>
6/30 Mon				

※ 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) 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.