



2024년 9월호

9월 영양소식

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

군산중학교
식생활관

[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 >



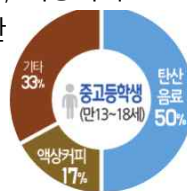
< 과라나 열매 >

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 카페인 **커피**뿐만 아니라 가공식품에 인위적으로 들어있는 경우가 많아서 자신도 모르게 카페인을 과잉섭취할 위험이 있습니다.

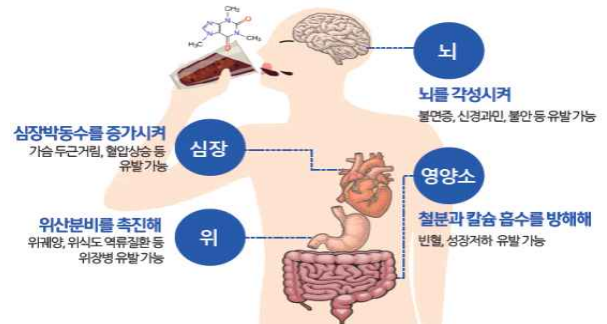


4. 청소년의 카페인 1일 섭취기준은 얼마일까요?

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.

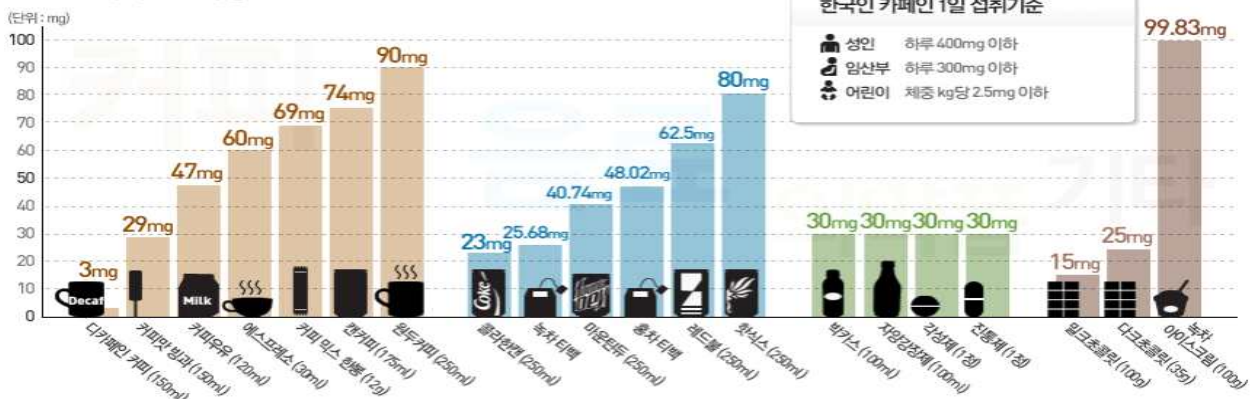


6. 생활 속 카페인 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?

- 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 카페인 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



◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원산지	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

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



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경수수밥 나가사키짬뽕 (2.5.6.8.9.13.16.17.18) 오리불고기(5.6.13) 전갱이고추장구이(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추겉절이(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.7/34.4/234.8/4.4	친환경흑미밥 전주식콩나물국(2.5.9.17.18) 수원왕갈비통닭(5.6.13.15.18) 미트볼잡발라소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.16) 매콤어묵꼬지(1.2.5.6.9.13.18) 배추김치(9) 친환경 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/37.9/280.9/3.4	열무김치보리비빔밥/약고추장 (5.6.9.10) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 곤약메추리알조림(1.5.6.13) 깍두기(9) 구슬톡톡아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.9/43.6/459.4/5.0	친환경현미밥 감자양송이들깨탕(2.9.13.18) 치즈롤가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 떡볶이(1.2.5.6.9.13.18) 오이깍둑무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 귀리미숫가루(로컬)(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.1/32.8/386.3/4.4	친환경귀리밥 설렁탕/소면(1.2.6.9.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 연어갈릭스테이크구이 (1.2.5.6.13) 청경채나물무침(5.6) 깍두기(9) 라임후레쉬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.5/34.7/116.0/2.8
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경수수밥 한우장터국밥(2.5.6.9.10.16.18) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 콩치김치조림(캔)(5.6.9.13) 쪽파김무침(5.6) 열무김치(9) 하이요구르트(13) *에너지/단백질/칼슘/철 805.8/39.7/429.0/7.8	친환경귀리밥 얼갈이된장국(2.5.6.9.18) 돈마호크스테이크(2.5.10) 달테이블파스타샐러드/참깨D (1.5.6.12) 배추김치(9) 레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 935.0/53.0/236.2/3.3	간부치밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 새송이미역국(2.5.6.9.18) 두부조림(5.6.10.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9) 플리또주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 778.0/38.7/205.7/10.5	친환경혼합잡곡밥(5) 조갯살수제비국(1.2.5.6.9.13.18) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 해물잡채 (5.6.8.9.10.13.16.17.18) 모듬쌈/저염쌈장(자율)(5.6.13) 보쌈김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 874.8/40.9/282.2/4.9	친환경차조밥 두부김치국(2.5.6.9.18) 닭살바베큐조림(5.6.12.13.15) 미니꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13) 매콤애호박볶음(5.9) 깍두기(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 791.7/34.4/190.8/3.0
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
추석연휴	추석연휴	추석연휴	친환경귀리밥 북어무국(2.5.6.9.18) 연양식떡갈비/파채 (1.2.5.6.10.12.15.16) 낙지볶음/소면(5.6.13) 김부각(로컬)(5.6) 배추김치(9) 망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 882.6/36.6/298.7/4.9	친환경흑미밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.18) 지코바샐러드(5.6.12.13.15.16) 삼치유자데리야구이(5.6.13) 맛감자튀김(5.6) 깍두기(9) 수제패션후르츠에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 762.1/44.3/231.0/2.8
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경녹미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 강돼후(5.6.10.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 무화과샐러드/요거트D (1.2.5.6) 깍두기(9) 화산쿠키(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 978.7/44.0/324.5/4.2	친환경보리밥 도토리묵온국(2.5.6.7.9.13.18) 블랙소이오리불고기(13) 계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 오이양배추무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 695.0/30.1/215.8/4.6	자장면(1.5.6.10.13.16) 작은밥(자율) 계란파국(1.2.5.6.9.18) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 수제소시지구이/머스터드S (1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지 배추김치(9) 샤인머스켓포도 *에너지/단백질/칼슘/철 760.4/45.8/208.9/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 해물순두부찌개(1.2.5.8.9.18) 닭감자두반장조림 (5.6.12.13.15.18) 브로콜리우엉어묵굴소스볶음 (1.5.6.13.18) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 848.8/42.9/365.8/5.3	친환경귀리밥 공주얼큰이칼국수(1.2.5.6.9.18) 돼코바(1.2.5.6.10.12.13) 알감자조림(5.6.13) 민물새우시래기조림(자율)(9) 배추김치(9) 요거트앰(2) *에너지/단백질/칼슘/철 815.7/34.3/210.2/3.4
9/30 Mon	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
친환경흑미밥 김치콩나물국(2.5.9.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 마라뉴진면볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 근대된장무침(5.6) 깍두기(9) 카라멜팝콘(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.9/25.7/177.2/2.0				

※ 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.