



## ★ 고카페인음료, 주의하세요!

### 1. 카페인은?

- 커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분
- 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용
- 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등에 광범위하게 함유

### 2. 카페인 과잉 섭취 문제점?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압 상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인에 일시적으로 집중력을 향상시키나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해진다.

### 3. 카페인 최대 일일섭취 권고량?

- 19세 이하의 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.



### 4. 식품중의 카페인, 얼마나 들어있나요?

#### 식품의 1회섭취참고량당 카페인 함량

커피전문점 커피  123 mg	커피·초콜릿 우유  84 mg	캔커피  74 mg	인스턴트 커피  69 mg
에너지 음료  58 mg**	콜라  23 mg	초콜릿  16 mg	침출차  15 mg

### 5. 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유”라고 표시되어 있습니다.

※2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의 문구를 의무적으로 표시

### 6. 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하기
- 최대일일섭취 권고량 이하로 마시기

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!

- \* 쌀:친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)  
 \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기:국내산(한우) \* 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산  
 \* 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, \*다랑어: 원양산  
 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) \* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

7/1 	7/2 	7/3 	7/4 	7/5 
친환경영양잡곡밥(5) 사골떡국(1.16) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 새송이양념구이(5.6.13) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.8/42.8/295.0/3.5	친환경찰현미밥 마라탕(2.4.5.6.13.16) 가지나물무침(5.6.13) 돈육춘장볶음 (2.5.6.10.13.16) 탕수육&탕수소스 (5.6.10.12) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.1/39.8/113.4/3.7	친환경자조밥 탄탄맨 (2.4.5.6.9.10.13.16.17.18) 바비큐치킨오븐구이 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 망고사과(2) 새우당성 (1.2.5.6.9.10.13.17.18) 콕샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/33.2/243.5/2.9	콩나물밥(5.6.16) 흑임자깨죽 소고기두부탕(1.5.16) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 열무김치(9) 도시락김 약과지(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.2/36.8/293.6/4.7	치즈어묵카레라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) 친환경쌀밥 우거지해장국c(5.6.16) 고구마줄기볶음(5.6) 수제파채돈까스 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.0/29.0/225.4/3.0
7/8 	7/9 	7/10 	7/11 	7/12 
친환경찰현미밥(작은밥) 참치야채죽(5.16.18) 청경채겉절이(5.6) 치즈네킷(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 얼라이브자몽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.9/21.0/235.6/3.0	친환경찰보리밥 사골순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 해물콩나물찜 (5.6.8.9.13.17.18) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 불고기메밀전병 c(2.3.5.6.16.18) 각두기(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/32.1/228.5/5.2	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 옛날통닭c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 멜론 블루베리무피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/50.9/71.9/6.8	친환경영양잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.9.13) 무말랭이무침(5.6.13) 마늘보쌈(5.6.10.13.18) 보쌈김치(9) 콘치즈오븐구이(1.2.5.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.2/42.9/331.6/3.8	친환경콜로렐라밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 제육볶음(5.6.10.13.18) 두부샐러드(5.6.12.13) 갯김치(9) 초코마들렌(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/40.7/166.7/3.2
7/15 	7/16 	7/17 	7/18 	7/19 
친환경찰보리밥 짬뽕순두부 c(5.6.9.10.12.13.17.18) 부추무침(5.6.13) 직화낙지볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 크리미어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 모듬찰떡(4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/49.7/157.3/6.7	친환경찰현미밥 콩나물국(5.6.9) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 마라상귀(5.6.10.13) 갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드&요거트소스 (2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.0/19.7/122.4/1.9	친환경자수수밥 우동장국(1.2.5.6.9.13) 참깨흑임자샐러드파스타 (1.2.5.6.12) 청경채무침(5.6) 목살스테이크&웨이프라이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.4/29.5/189.5/5.1	친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 마늘종건새우볶음 (5.6.9.13) 순대떡볶이 (1.2.5.6.10.13.16) 로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 설레임(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.1/32.4/424.7/4.2	친환경홍국쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 오이골뱅이초무침(5.6.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 오징어먹물불고기피자 (2.5.6.10.12.16.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/34.9/274.3/2.7
7/22 	7/23 			
소보로덮밥 (1.5.6.9.10.13.18) 대패삼겹된장찌개(5.6.10) 콩나물무침(5) 고구마고로케(1.5.6.12) 가자미구이(5.6) 각두기(9) 신나는방학케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/37.9/194.8/4.3	<b>방학식</b>			

◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)