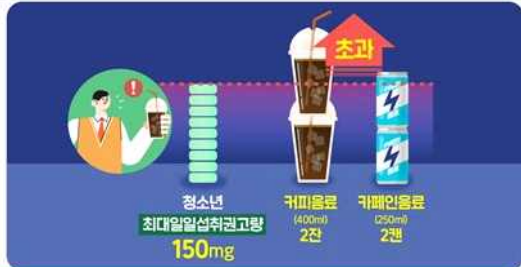


## 청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?



**150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2캔만**

**마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요.**

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은  
몸무게 1kg당 2.5mg으로 **60kg기준 150mg**입니다.

## 많이 섭취하면 부작용이 있어요



**수면장애, 두통, 빠른심장박동 등이 나타나고,**

**피로회복에는 도움을 주지 않아요.**

## 고카페인 음료 표시 확인하세요



**고카페인 함유 식품에는 주의문구,  
'총 카페인 함유량'이 표기되어있어요!**

**'고카페인 함유'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는  
섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.'라는  
문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.**

## 내일을 위한 카페인 줄이기 요령

1 피곤할 땐  
스트레칭 하기



2 카페인 음료대신  
물 마시기



식품의약품안전처

국민 안전이 기본입니다!  
SAFETY IS OUR STANDARD

### 청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기

하루 한 캔이면 충분해요!

가슴두근거림  
수면장애  
두통

카페인 160.4mg

150mg  
청소년 일일섭취권고량  
(체중 60kg 기준)

고카페인 탄산음료(250ml 기준)

**! 고카페인 음료에 표기된 고카페인 함량과  
주의문구를 꼭 확인하세요!**

고카페인 함유

출처: 식품의약품안전처(청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기)

## 영양소 이야기

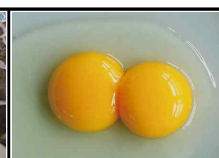
### 비타민 B5 (판토텐산)

비타민B5(판토텐산)는 뇌의 콜린 성분이 신경전달 물질인 아세틸콜린으로 전환되도록 도우며, 세포벽에 형성되는 지방산의 합성에 중요한 역할을 한다. 또한 부신에서 코티솔호르몬이 분비되도록 만든다.

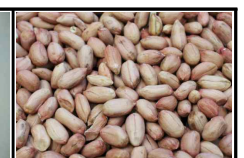
- ▷ 결핍증: 판토텐산 단독 부족에 의한 결핍 증상은 드물고 티아민, 리보플라빈, 비타민B6, 엽산 등 다른 비타민B 복합체와 함께 부족증상을 수반함
- ▷ 과잉증: 수용성비타민으로, 과잉증은 거의 나타나지 않음
- ▷ 대표음식



표고버섯



달걀노른자



땅콩

## 8월 식단 안내

	-	-	8월 17일(수)	8월 18일(목)	8월 19일(금)
조식			친환경잡곡밥(5.) 소고기떡국(1.16.) 쭈꾸미낙지야채볶음(5.9.13.17.) 오이겉절이(5.6.) 배추김치(9.13.) 뿌띠첼워터젤리(2.5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.18.) 돈등뼈감자찜(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 밥에싸먹는햄(2.6.10.) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.13.16.)
중식			친환경흑미밥 얼갈이된장국(5.6.18.) 돼지수육/파채무침(5.6.10.13.16.18.) 숙주나물 오징어야채무침(17.) 배추김치(9.13.) 과일화채(11.12.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) 불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 반반치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 양상추샐러드/참깨드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 땅콩닭강정(1.4.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 클피스(복숭아)(2.11.12.)
석식			친환경잡곡밥(5.) 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 취나물무침 닭고구마볶음(5.6.15.) 새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	제육덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 친환경잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.13.) 간풍만두(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	-
	8월 22일(월)	8월 23일(화)	8월 24일(수)	8월 25일(목)	8월 26일(금)
조식	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 계란후라이(1.) 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이러브요거트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 브로콜리숙회/초장 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 김치불고기(9.10.13.18.) 야채달걀말이(1.) 쥬러스(1.2.5.6.13.) 백김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 매밀김치전병(2.3.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.13.) 샤인머스캣주스	친환경잡곡밥(5.) 얼큰북어국(13.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.) 햄콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)
중식	후리카케새우볶음밥(1.5.9.13.16.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 고추잡채(5.8.10.13.) 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 던킨아이스바(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.) 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 생깻잎지 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 매콤장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 삼치옛장구이 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.12.13.16.) 찰순대찜/깨소금(6.10.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 망고슬러쉬(2.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 돼지갈비감자찜(5.6.10.) 시금치두부무침(5.) 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.18.) 마파두부덮밥소스(5.6.10.12.13.18.) 파채돈육불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 치즈에그타르트(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 닭볶음탕(5.6.15.) 새송이버섯볶음 납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 불낙찌개(16.) 골뱅이진미채야채무침(5.13.17.18.) 데리야끼멘츠크츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 한입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	-

	8월 29일(월)	8월 30일(화)	8월 31일(수)		
조식	친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.) 야채계란찜(1.2.) 김치불고기(9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 요거타임(포도)(2.)	돈육짜장소스(5.6.10.13.16.) 친환경잡곡밥(5.) 쪽파계란국(1.) 매콤닭다리구이(복채)(1.5.13.15.) 배추김치(9.13.) 요거얇얇(플레인)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 복어무국(13.) 비비고왕교자/초간장(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 똥바나나우유(2.)		
중식	콩나물밥/양념장(5.10.) 바지락호박된장국(5.6.18.) 새우해파리냉채(9.13.15.) 파래김자반 수제뿌링클치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 상추/쌈장(5.6.16.18.) 돈육야채볶음(5.6.10.) 해물파전(1.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 아이스홍시	친환경잡곡밥(5.) 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) 목은지닭찜(9.13.15.18.) 치커리사과무침 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) 석박지(9.13.18.) 수제자몽에이드(5.13.)		
석식	친환경잡곡밥(5.) 소고기떡국(1.16.) 상하이해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 깻잎달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 참치두부양념조림(5.6.13.16.18.) 카레장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 듀얼팸파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 어묵유부국(1.5.6.13.16.) 무생채(13.) 돈육낙지볶음(10.) 배추김치(9.13.) 고메콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)		

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.