



영 양 · 위 생 소 식 지

주제 : 청소년기 카페인 섭취 줄이기

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 (<https://school.jbedu.kr/jangsu-h>)

청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기



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



국민 안전이 기본입니다.
YOUR 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)

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

8월 학교급식 식단 안내

			8월 16일(수)	8월 17일(목)	8월 18일(금)
조식	-	-	친환경백미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 롤케이크(1.2.5.6.13.) 감귤한라봉주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 황태무채국(5.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 라임주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부매운국(5.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(5.6.)
중식	-	-	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 물막국수(1.3.5.6.13.16.18.) 오이도라지초무침(5.6.) 닭오븐구이(5.6.13.15.) 열무김치(9.13.) 미니두부도넛츠(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 시금치나물 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 왕포도알(빙과)(2.)	참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) 매콤콩나물국(5.) 참나물겉절이 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 마시는비타민C(13.)
석식	-	-	친환경잡곡밥(5.) 조랭이떡국(1.) 콩나물무침(5.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 백김치(9.13.) 워터젤리(포도)	-
	8월 21일(월)	8월 22일(화)	8월 23일(수)	8월 24일(목)	8월 25일(금)
조식	돈육짜장소스(5.6.10.13.16.) 친환경백미밥 북어무국(13.) 깻잎주먹완자/케첩(1.2.5.6.8.9.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루두유(2.5.)	치즈오븐김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) 뽕딸기우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 김치만두국(1.5.6.10.16.18.) 오리훈제/머스타드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 모닝빵/딸기잼 야채피클(1.2.5.6.13.) 딸바라떼(2.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 쇠고기스프(2.5.6.13.16.) 버팔로왕구이(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16.) 조각파인애플	매콤목살필라프(1.5.6.9.10.13.17.18.) 시금치된장국(5.6.18.) 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(5.6.)
중식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 매추리알곤약조림(1.5.6.13.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 고로케맛있는쏘시지(1.2.5.6.10.12.16.) 감귤한라봉주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13.) 부추양파겉절이(5.6.) 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 팽이버섯된장국(5.6.18.) 진주식비빔냉면(1.3.5.6.13.16.18.) 왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 고구마샐러드(1.5.13.) 열무김치(9.13.) 요거타임(사과)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 황태김치국(9.13.18.) 돈등뼈당면찜(5.6.10.13.) 청경채무침(5.6.18.) 플레이크새우포치/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 낙지맑은탕(18.) 오이겉절이(5.6.) 느타리버섯볶음 마라뽕달(5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.) 로제감자비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 쭈쭈바(1.2.5.)	어묵무국(1.5.6.13.16.) 오이피클(13.) 열대과일그린샐러드(1.2.5.6.13.) 상하이파스타*(1.2.5.6.9.10.12.13.17.18.) 키위사과주스(5.13.) 미니시나몬파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 우리콩비지찌개(5.9.10.13.18.) 숙주나물 매콤장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 슈가두부도넛(1.2.5.6.)	-

	8월 28일(월)	8월 29일(화)	8월 30일(수)	8월 31일(목)	
조식	친환경백미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 매추리알감자조림(1.5.6.) 비엔나소세지구이/케첩(2.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.)	매콤해물볶음밥(1.5.6.9.13.17.18.) 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) 콘솔로우(1.5.13.) 한입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 감자채맛살볶음(18.) 단밤울란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 영양닭죽(15.) 김치불고기(9.10.13.18.) 백김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(5.6.)	-
중식	친환경잡곡밥(5.) 감자옹심이국(5.6.17.) 열무된장무침 새우해파리냉채(9.13.15.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 대만젤리	콩나물밥/양념장(5.10.) 바지락호박된장국(5.6.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 토마토베리샐러드(12.13.) 갈치구이(13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 고기국수*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 건문어야채초무침(5.13.17.18.) 애호박느타리볶음(9.13.) 배추겉절이(9.13.) 친환경사과즙(13.)	나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 배추된장국(5.6.18.) 갈비만두찜(1.5.6.10.18.) 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) 달걀후라이(1.) 배추김치(9.13.) 천도복숭아(11.)	-
석식	친환경잡곡밥(5.) 닭매운고추장찌개(15.) 양념깻잎지(13.18.) 타래만두탕수(2.3.5.6.10.11.12.16.) 배추김치(9.13.) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	친환경잡곡밥(5.) 돈뽕매김치감자탕(9.10.13.18.) 시금치나물 깍두기(9.13.) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5.) 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) 로제소스찜닭(5.6.8.12.13.15.) 맛김(13.) 배추김치(9.13.) 동바나나우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 하이라이스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 부추계란탕(1.2.) 팍만두강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.)	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물물을 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.