



# 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 **60kg 기준 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



국민 안전이 기본입니다.  
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

## 청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기

하루 **한 캔**이면 충분해요!

가슴두근거림

수면장애

두통

카페인 160.4mg

150mg

청소년 일일최대섭취권고량  
(체중 60kg 기준)

고카페인 탄산음료(250ml 기준)

**① 고카페인 음료에 표기된 고카페인 함량과  
주의문구를 꼭 확인하세요!**

## 8월 학교급식 식단 안내

	8월 12일(월)	8월 13일(화)	8월 14일(수)	8월 15일(목)	8월 16일(금)
조식	달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.13.18) 유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 버섯두부맑은국(5) 꼬들단무지 돈등심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 알감자조림(5.6) 상추겉절이 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 깍두기(9)	베이컨김치볶음밥 (5.9.10.13) 맑은콩나물국(5) 몽골이달걀찜(1) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9)	-	친환경잡곡밥(5) 황태무채국 돈육메추리알장조림(1.10) 해물완자전/케첩 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 생깻잎지 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 코다리무조림(5.6) 콩나물무침(5) 반반달다리튀김 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 팔빙수아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 얼큰버섯국 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참나물유자청무침(13) 한우불고기낙지볶음(16) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 물막국수(1.3.5.6.16) 꼬들오이지무침 한돈볼카츠/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 얼무김치(9) 수박	광복절	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 순두부맑은국(5.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 매콤달오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 매실주스
석식	친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 치커리겉절이(5.6) 김치불고기(9.10) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 돼지갈비감자찜(간장)(10) 시금치나물 김치전(1.5.6) 배추김치(9)	-	-	-
	8월 19일(월)	8월 20일(화)	8월 21일(수)	8월 22일(목)	8월 23일(금)
조식	에그카레소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경백미밥 맑은미역국 오이겉절이 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 청포도에이드	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 배추나물무침 순대오징어볶음 (2.5.6.10.13.16.17) 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 온두부(5) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 쌈무 매콤김치볶음(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 무생채 분모자닭갈비(5.6.13.15) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 달걀고추장조림(1.5.6) 도토리묵채소무침(5.6) 캠핑식돈육오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 파리고추조림 돼지고기수육(5.6.10.13) 쌈추&배추/쌈장(13) 소세지햄야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 참외	친환경잡곡밥(5) 황태김치국(9) 마라찜닭(5.6.13.15.16) 애호박느타리볶음 조기구이(5) 배추김치(9) 플레도르아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 제주식비빔밀면*(1.3.5.6) 누룽지 팽이버섯된장국(5.6) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 꽃맛살메추리알샐러드 (1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 감귤겉절이	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 돈등뼈당면찜(10) 청경채숙채무침 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 배추김치(9) 포도	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 고로케맛있는쏘시지 (1.2.5.6.10.12.16) 청양초어묵국(1.5.6) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(9) 포도주스(13)
석식	친환경잡곡밥(5) 닭개장(13.15.16) 상추겉절이 부들어묵볶음(1.5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 꼬막살야채초무침(17.18) 데리야끼맛김 치즈함박불/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 우리콩비지찌개(5.9.10) 로제감자비엔나볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주나물무침 매콤장각오븐구이 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 해물짬뽕면*(5.6.9.13.17.18) 멘보샤/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.17) 돈육두부조림(5.10) 반달단무지 배추김치(9)	-

	8월 26일(월)	8월 27일(화)	8월 28일(수)	8월 29일(목)	8월 30일(금)
조식	친환경백미밥(5) 아욱고추장국(5.6) 오이겉절이 돈육꾸꾸미볶음 (5.6.10.12.13) 떡이썩어묵구이/머스터드소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	매콤해물볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 곤약어묵국(1.5.6.13) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 속갓겉절이 동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 청경채숙채무침 토마토베리샐러드(12.13) 감자채맛살볶음 단발울란떡갈비 (5.6.11.12.13.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(16) 갈비만두찜(2.5.6.10.16.18) 무생채 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 상추겉절이 낙지야채볶음(5.6.13.18) 치즈달걀말이(1.2.5) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 감자옹심이국(17) 새우해파리냉채(9.13) 열무된장무침 한우버섯불고기(16) 후랑크소시지피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 요구르트꾸꾸바(2)	나물비빔밥/양념장(5.6) 배추된장국(5.6) 너비아니구이(2.5.6.10.16) 단호박샐러드(1.5.6) 달걀후라이(1) 배추김치(9) 크림스프팝콘(2.5) 키위	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 중화계육면*(5.6.10) 부추달걀국(1) 치커리유자청무침(11.13) 깻잎주먹완자/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) 자두	콩나물밥/양념장(5.10) 바지락호박된장국(5.6.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 미나리초무침(5.6) 갈치구이(5) 배추김치(9) 대만젤리(2.11)	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 쪽파나물무침 갈비살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 달볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)
석식	친환경잡곡밥(5) 닭매운고추장찌개(15) 양념깻잎지. 탕평채(1.10) 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 비타500(라임)(13)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈등뼈김치감자탕(9.10) 시금치나물 어묵채파프리카볶음(1.5.6) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(5.16) 팍만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 로제소스찜닭(5.12.13.15) 오이부추무침 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 미역양파초무침 납작당면잡채(10) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	-

- **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 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.