



어울림과 꿈이 있는 행복한 학교

진안중 학교

가정통신문

2020년 7월 29일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133, FAX 063-433-3251, <http://jinan.ms.kr>

8월 영양소식지

<식품 속 카페인 바로 알기 >

□ 카페인과 비만의 연관성

카페인 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리 제품이 많습니다.

또한 카페인 함유는 단맛을 느끼는 신경을 둔감시켜 더 많은 당을 섭취하게 합니다.

따라서 카페인의 과도한 섭취는 더 자극적인 음식을 선호하게 하고, 수면을 방해하며 뼈 성장을 저해하기 때문에 성장기 청소년은 주의하며 먹어야 하겠습니다.



□ 식품 속 카페인 함량 알아보기



우리가 흔히 마시는 커피, 녹차, 탄산음료에도 카페인이 다량 함유되어 있습니다.

습관적으로 마시거나 먹는 음식에 나도 모르게 카페인이 몸속에 쌓이는 것이죠.

음식을 먹을 때 카페인의 양을

꼼꼼히 살펴보는 센스~~~~😊

□ 카페인 섭취 줄이는 방법

가장 먼저 식품을 섭취하기 전에 일일 권고량에 맞게 카페인을 섭취하는 것이 좋겠습니다.

다음으로 카페인 음료를 대신해 물, 흰 우유 등을 섭취하는 습관을 들이는 것이 바람직합니다.

마지막으로 충분한 수면을 통해 피로감을 낮춥니다.

□ 카페인 영양표시 확인하기!

‘고카페인 함유’ 표시와 ‘카페인 함유량’을 확인하는 것이 바람직합니다.

제품 1mL당 0.15mg 이상의 카페인을 함유한 액체식품에는 고카페인 함유 표시와 카페인 함량이 적혀 있는데요. 이를 통해 일일 권고량을 알고 섭취에 주의가 필요하겠습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

❖우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|------------------------------------|------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 갈치:국산 | * 낙지: 중국산 |
| * 양고기,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,미꾸라지는 미사용 | *꽃게:국산 | *참조기: 국산 |
| | | * 수산물가공품:국내산 |



8월 학교급식 식단 안내



8/03 Mon	08/04 Tue	08/05 Wed 수다날	08/06 Thu	08/07 Fri
흑미밥 순두부찌개(5.6.9.13.) 오리훈제&머스타드소스 (1.5.13.) 참나물된장무침(5.6.) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.5/31.7/164.5/4.7	가장밥 들깨감자국(5.6.) 떡볶이&김말이튀김 (1.5.6.13.16.) 고구마순줄기볶음 (5.6.13.) 바삭불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 설레임아이스크림(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철분 785.8/33.5/201.8/6.8	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 아욱국(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.) 고기숙갓잎튀김 (1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철분 737.8/39.1/225/4.4	혼합잡곡밥(5.) 대구매운탕(5.6.9.) 열갈이시래기지짐 (5.6.13.18.) 고추장불고기 (5.6.10.13.18.) 햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 양배추쌈(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 753.2/47.3/255.4/4.7	종업식
08/24 Mon	08/25 Tue	08/26 Wed 수다날	08/27 Thu	08/28 Fri
	현미밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 호박느타리볶음(5.) 더블 치즈돈가스(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 식류사과주스(13.) 푸실리샐러드(1.5.6.8.12.13.)) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1154.7/37/326.8/4.8	새우볶음밥 (1.5.6.9.13.18.) 근대된장국 (5.6.9.13.18.) 시금치나물(5.6.18.) 매콤닭불구이 (2.5.6.12.15.) 배추김치(9.13.) 바나나미니도넛 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 603.6/36.2/197/5.2	혼합잡곡밥(5.) 소고기국(5.6.9.13.16.) 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18.) 싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 멜론 다시마쌈*브로콜리*초장 (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 614.3/33.9/138.1/3.5	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 숙주미나리무침 닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.4/38.5/172.3/3.9
08/31 Mon				
현미밥 만두국(1.5.6.9.10.15.16.1 7.18.) 진미채고추장볶음 (5.6.13.17.18.) 고구마고추장불고기(5.6. 10.13.18.) 가자미유린기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.5/56.3/146.2/6.4				

※ 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) ⑳잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관
 (☎ 070-4398-1032)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안중학교 홈페이지 (<http://www.jinan.ms.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

