



2022년 6월

남원교통초 급식알림장
https://school.jbedu.kr/kyoryong

영양상담실 ☎ 626-2135



<카페인>에 대해 알아보까요?

카페인은?

커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로, 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있습니다.

특히, 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등에도 광범위하게 함유되어 있습니다.

식품 중에 카페인 은 얼마나있어요?

- 캔커피(74mg/1캔기준)
- 커피 1잔(69mg/12g커피믹스 1봉 기준)
- 녹차(15mg/1잔, 티백 1개 기준) ▪ 콜라(23mg/250ml, 1캔 기준)
- 초콜릿(16mg/30g, 1개 기준)
- 에너지음료(62.5mg/250ml, 1캔 기준)

일일 섭취 권장량 75mg/(30kg 어린이기준)

카페인을 많이 섭취하면?

불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 나타날 수 있으며, 특히, 어린이나 청소년은 부작용 정도가 성인보다 심하게 나타날 수 있어 일상 생활에도 자장을 받을 수 있습니다.



아침식사 이야기



아침을 잘 먹지 않는 이유

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.



아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



아침식사는 이렇게 먹어요

가볍게 먹자.

단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.

지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자.

올바른 손씻기





6월 학교급식 식단 안내



◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!				
* 쌀, 찰쌀: 남원시 친환경쌀 (작곡: 국내산 유기농, 2021년산)				
* 콩: 국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부: 국내산 Non-GMO콩 사용)				
* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)				
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산				
* 쇠고기: 국내 한우				
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산				
* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산				
* 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입산, 명태: 수입산, 다랑어: 원양산				
* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산)				
* 양고기, 뽕장어, 넙치(망어), 참돔, 조피볼락 미사용.				
6/1 Wed				
				
제8회 전국동시지방선거 2022. 6. 1.				
6/2 Thu				
차수수밥 쇠고기육개장(5.16.) 마카로니참치샐러드(1.5.6.13.) 순살데리야끼치킨(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/20.6/74.4/2.4				
6/3 Fri				
귀리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 가지나물(5.6.18.) 무생채(배)(5.6.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/33.7/78.6/4.2				
6/6 Mon				
				
6월 6일 현충일 나라를 위한 헌신 잊지 않습니다				
6/7 Tue				
찰보리밥 옹심이 미역국(16.) 오이 사과무침(5.6.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 달걀 햄전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.8/34.4/123.4/3.7				
6/8 Wed				
흑미밥 건새우마늘종볶음(9.13.) 낙지연포탕(9.17.) 두부조림(5.6.13.) 수제치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/43.8/418.6/6.4				
6/9 Thu				
현미밥 아욱된장국(5.6.13.) 미역줄기볶음(2.5.6.10.) 상추차커리무침 통목살 오븐구이 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/25.7/234.1/4.4				
6/10 Fri				
돈가스카레덮밥 (2.5.6.10.13..) 니모 어묵국(1.5.6.13.) 오이소박이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/31.8/145.8/3.4				
6/13 Mon				
차조밥 소고기 샤브샤브국(16.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 김치볶음(9.13.) 순살 가지미 구이 (1.2.5.6.13.) 청포도 주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/30.5/102.6/3.1				
6/14 Tue				
찰보리밥 한방 닭곰탕(13.15.) 비름나물무침(5.6.) 주꾸미숯불불고기 (5.6.10.12.13.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.9/42.1/177.8/4.5				
6/15 Wed				
짜장면(1.2.5.6.10.13.) 추가밥 콩나물국(5.13.) 모듬 장아찌 무침 군만두(오븐)(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/24.2/141.6/9.7				
6/16 Thu				
울무밥 호박잎된장국(5.6.13.) 콩나물무침(하양계)(5.13.) 오징어떡볶음 (5.6.13.16.17.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.4/37.5/121.9/3.2				
6/17 Fri				
잡곡밥(5.) 복어달걀국(1.13.) 오이 돌나물무침(5.6.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 감자채볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/43/164/4.3				
6/20 Mon				
현미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 파리고추어묵조림(1.5.6.13.) 오향장육과 무쌈(10.) 참나물초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/31.1/229.6/4.1				
6/21 Tue				
잡곡밥(5.) 소고기부국(5.13.16.) 간장 찜닭(1.2.5.6.12.13.15.) 골뱅이 오징어 초무침 (5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 군고구마 찹로컬(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.7/42.9/160/4.3				
6/22 Wed				
귀리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 간실파김가루무침(5.13.) 떡볶이(떡:로컬푸드) (1.5.6.10.13.) 수제돈가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599/35.5/184/4.2				
6/23 Thu				
차수수밥 들깨감자수제비국(5.6.13.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 사금치무침(5.6..) 순살 후라이드 차킨(5.6.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/36.7/162.4/3.8				
6/24 Fri				
찰보리밥 표고버섯 미역국(13.) 오이고추무침(5.6.) 애호박버섯볶음(5.9.13.) 연어치즈가스과 타르소스(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/23.5/86.1/2.9				
6/27 Mon				
가장밥 닭가슴(초등)(13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 미트볼 볶음 (5.6.10.12.13.15.) 순살 갈치구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612/38.2/148.1/4.4				
6/28 Tue				
찰보리밥 삼색떡국(13.16.) 콩나물무침(빨강계)(5.13.) 한식 잡채(1.5.6.8.13.16.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/29/113.7/3.2				
6/29 Wed				
흑미밥 하얀참뽕순두부 (5.9.10.13.17.18.) 오이지 무침(5.6.13.) 잔멸치견과볶음 (5.13.14.19.) 돼지사태찜 (5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/35.8/188.9/4.2				
6/30 Thu				
잡곡밥 유부잔치국수(5.6.13.) 도라지 오이무침(5.6.13.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 수제 떡갈비 구이 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/29.2/144.2/4.3				
◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔				
'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.				

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님께서 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

★ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
★ 코로나를 포함한 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.