



〈식품 속 카페인 바로 알기〉



□ 카페인과 비만의 연관성

카페인 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리인 제품이 많습니다. 또한, 카페인은 단맛을 느끼는 신경을 둔감 시켜 더 많은 당을 섭취하게 합니다. 따라서 카페인의 과도한 섭취는 더 자극적인 음식을 선호하게 하고, 수면을 방해하며 뼈 성장을 저해하기 때문에 성장기 청소년은 주의하며 섭취해야 합니다.

□ 식품 속 카페인 함량 알아보기

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

습관적으로 마시거나 먹는 음식에 자신도 모르게 카페인이 몸속에 쌓이는 것이죠.

※ 카페인 함유된 음식을 먹을 때에는

함량을 꼼꼼히 살펴보는 센스를 🍻😊🍻



□ 카페인 섭취 줄이는 방법

가장 먼저 식품을 섭취하기 전에 일일 권고량에 맞게 카페인을 섭취하는 것이 좋습니다. 다음으로 카페인 음료를 대신해 물, 흰 우유 등을 섭취하는 습관을 가지는 것이 매우 바람직합니다. 마지막으로 충분한 수면을 통해 피로감을 낮춰야 합니다.

□ 카페인 영양표시 확인하기!

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

제품 1mL당 0.15mg 이상의 카페인을 함유한 액체식품에는 고카페인 함유 표시와 카페인 함량이 적혀져 있습니다. 따라서, 이를 통해 일일 권고량과 비교하여 카페인을 과다 섭취하지 않도록 주의합니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(피개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

< 6월 식단표 >

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경잡곡밥* 5. 생일축하미역국* 5.6.13.16.18. 매운돼지갈비찜*W5.6.10. 13.18. 당면잡채* 1.5.6.8.10.13.16.18. 배추김치* 9.13. 생일축하와플* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 922.7/32/159.5/4.9	친환경현미참쌀밥* 근대된장국* 5.6.9.13.18. 연양식반달말고기&어린 잎채소* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 매콤떡볶이&김말이* 1.2.5.6.12.13.16.18. 배추김치* 9.13. 갈라만시레몬에이드* * 에너지/단백질/칼슘/철분 1004.2/29.2/253.8/5	짜장면* 1.2.5.6.10.18. 실파달걀국* 1.13. 순살파닭* 5.6.12.13.15.18. 스틱단무지무침* 배추김치* 9.13. 뽀로로요구르트* 2. 작은밥(자율)* * 에너지/단백질/칼슘/철분 864.3/43.7/262.4/4.5	 < 현 충 일 >	 < 재 량 휴 업 일 >
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경현미참쌀밥* 전주콩나물국* 5.6.9.13.17.18. 안동찜닭&당면* 2.5.6.8.13.15.18. 마늘쫄면&묵볶음* 1.5.6.9.13.16.18. 깍두기* 9.13. 초코블라썬하도그* 1.2.5.6.10.12.13.15.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.3/38.9/133/3.9	친환경잡곡밥* 5. 우동장국*1.5.6.9.13.16.18 치즈순살반달돈까스& 살사소스*1.2.5.6.10.13.15 쫄면야채무침* 5.6.12.13. 배추김치* 9.13. 수제마늘빵* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 935.1/31.9/179.6/10.7	치킨마요덮밥* 1.2.5.6.13.15 무채돼개국* 13. 찜빵소통포* 1.5.6.10.16.18. 양상추샐러드&오리엔탈* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치* 9.13. 루비자몽에이드* * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.2/31.5/266.7/6.1	친환경찰흑미밥* 돈육김치찌개*5.6.9.10.13. 오징어떡볶고기* 1.5.6.10.13.17.18. 상추겉잎쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 아삭오이고추&오이스틱* 5.6.18. 배추김치* 9.13. 콘치즈도우그라탕* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 983.8/40.3/231.2/5.6	친환경잡곡밥* 5. 양송이소프&크루통* 1.2.5.6.13.16. 후쿠오카함박&데미그라 스소스* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 샐러드파스타* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 오이피클* 13. 배추김치* 9.13. 레몬에이드* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 932.5/27.1/168.6/3.8
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경찰기장밥* 돈등뼈감자탕* 5.6.9.10.13.18. 수제치킨까스&칠리소스* 1.2.5.6.10.12.13.15. 상추부추겉절이* 13. 배추김치* 9.13. 아몬드또띠아칩* 2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 881.6/46.8/231.4/5.5	친환경현미참쌀밥* 순두부찜빵* 5.6.9.10.13.17.18. 수제탕수육&소스* 1.2.5.6.10.11.12.13. 사천식가지볶음* 5.6.10.12.13.18. 반달단무지무침* 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 881.1/41.2/266.7/5.9	삼겹살김치볶음밥* 5.6.9.10.13.18. 얼큰콩나물국* 5.9.13. 달걀후라이* 1.5. 까르보나라떡볶이* 2.5.6.10.13.16. 배추김치* 9.13. 씨없는 청포도* * 에너지/단백질/칼슘/철분 964.1/32.2/175.1/5.2	친환경잡곡밥* 5. 육개장* 1.13.16. 바베큐소스닭조림** 5.6.12.13.15.18. 시금치프리타타** 1.2.6.10.12.15. 깍두기* 9.13. 달콤시원수박* * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.4/41/205.6/5.8	친환경통밀쌀밥* 6. 어묵김치국*1.5.6.9.13.16. 수제돈까스&돈까스소스* 1.2.5.6.10.12.13. 자반고등어구이&양념장* 5.6.7.13.18. 배추김치* 9.13. 망고요거트샐러드* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 853/44.7/142.6/5.9
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경찰흑미밥* 호박잎된장국* 5.6.13.18. 제육볶음* 5.6.10.13.18. 상추겉잎쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 아삭오이고추&오이스틱* 5.6.18. 비빔국수*1.3.5.6.13.16.18 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.3/35.1/174.6/6.5	친환경현미참쌀밥* 모듬햄부대찌개*1.2.5.6.8. 9.10.12.13.15.16.18. 가자미유자청강정* 2.5.6.13.18. 베이컨애호박볶음* 5.10. 석박지* 9.13.18. 메이플피칸파이* 1.2.5.6.13.14. * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.3/34.3/144.1/3.8	땃조주먹밥* 1.5.6.10.13.18. 시원한물냉면* 1.3.5.6.13.16.18. 돈육숯불구이* 5.6.10.13.18. 무초절임* 13. 열무김치* 9.13. 친환경사과주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1344.7/55.9/205.8/17.9	친환경통밀쌀밥* 6. 애호박고추장찌개* 5.6.10.13.18. 뼈없는닭갈비* 2.5.6.13.15.16.18. 햄감자채볶음* 2.5.6.10. 삼색묵샐러드* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 751/39.3/123.8/4.5	참치비빔밥&약고추장* 5.6.13.16. 열갈이된장국* 5.6.13.18. 달걀후라이* 1.5. 납작만두&쫄면야채무침* 1.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치* 9.13. 올때메로나(티브)* 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 950/36.8/225/7.3

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은
 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : <http://muju.hs.kr> -> 알림마당 -> 식생활관