



<카페인>에 대해 알아볼까요?

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 카페인은 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 일상생활에도 지장을 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 돼요.



아침식사는 이렇게 먹어요

가볍게
먹자.

단백질과
탄수화물이
들어있는
식품을 먹자.

지방이 많이
든 기름진
음식을 적게
먹자.

올바른 손씻기





6월 학교급식 식단 안내



◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀, 찰쌀: 남원시 친환경쌀
(잡곡: 국내산 유기농: 국내산)
- * 콩: 국내산(간장, 된장, 청국장, 두부: 국내산)
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- * 쇠고기: 국내 한우
- * 고등어, 오징어, 참조기/가공품: 국내산
- * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입산,
명태: 수입산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산)
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀,잡쌀:남원시 친환경쌀 (잡곡:국내산 유기농:국내산) * 콩:국내산(간장, 된장, 청국장, 두부:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산, 명태:수입산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.		6/1 Thu 친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 숙주무침 함박스테이크/소스(1.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 쁘띠쿨파인쥬스(5.13.)	6/2 Fri 친환경 통일밥(6.) 버섯국(13.) 닭고구마조림(1.5.6.13.15.16.18.) 시금치잡채(1.5.6.8.10.13.16.) 쥬포채볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(1.2.5.6.13.)	
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일		짜장밥(2.5.6.10.16.18.) 콩나물국(5.) 4색야채피클(13.) 배추김치(9.13.) 골드키위(5.13.) 우리밀 전통찰쌀호떡(1.2.5.6.13.)	친환경찰보리밥 아욱국(5.6.13.18.) 삼색묵무침(3.5.) 오징어볶음(5.6.13.16.17.18.) 치킨떡강정(5.6.13.15.18.) 알타리김치(9.13.) 포도쥬스(5.13.)	친환경 통일밥(6.) 감자수제비국(5.6.13.) 삼치무조림(5.6.13.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 수육/야채겨자무침(5.6.10.18.) 배추김치(9.13.) 요거트푸딩(1.5.13.)
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경흑미밥 우엉어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13.18.) 고춧잎 나물 깍두기(9.13.) 삼계탕(13.15.) 파스텔꽃마카롱(1.2.6.)	찰수수밥 콩나물김치국(5.) 까르보나라(1.2.5.6.10.13.16.18.) 청경채무침(13.) 장어양념구이(5.6.13.18.) 열무김치(9.) 망고쥬스	참치마요덮밥(1.5.6.13.) 건새우미역국(9.13.) 비빔면(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 쿠키	친환경찰보리밥 감자국(13.) 오이무침(5.6.) 김치전(1.5.6.9.13.) 등심돈까스/소스/치즈토핑(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 배즙쥬스(5.13.)	친환경 통일밥(6.) 옹심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 죽순도라지무침(5.6.13.) 닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.16.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed	6/22 Thu	6/23 Fri
친환경수수밥 육개장(5.13.16.) 가지무침(5.6.18.) 감자채볶음(1.5.6.13.) 북경식탕수육/파인소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 열무김치(9.)	친환경흑미밥 뼈다귀감자탕(5.6.10.13.18.) 양배추찜/쌈된장(5.6.18.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 떡갈비(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.)	야채비빔밥/약고추장(1.5.6.16.) 청국장찌개(5.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 한라봉아이스 우리밀 핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.)	친환경 통일밥(6.) 우동국(1.5.6.13.16.18.) 갈치감자조림(5.6.13.18.) 무생채(9.13.) 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스찰떡(5.13.)	친환경찰보리밥 소고기표고버섯국(16.) 두부조림(5.6.13.) 마라찜닭(5.6.8.13.15.18.) 비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.)
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경 통일밥(6.) 순두부찌개(1.5.10.13.18.) 돈육사태떡찜(2.5.6.10.13.18.) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17.) 어묵마늘쫑볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	친환경수수밥 시래기국(5.6.13.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 맛초킹치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 수박	김치볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 골뱅이무침(5.6.13.18.) 석박지(9.13.) 쥬러스(1.2.5.6.)	친환경찰보리밥 근대국(5.6.13.18.) 미역줄기볶음(5.) 왕새우튀김/소스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 자두쥬스 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.)	친환경 통일밥(6.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 메밀순된장무침(3.5.6.18.) 자반고등어구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣(2.5.13.)

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 갖

‘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 선생님이거나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 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.