



<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 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:남원시 친환경쌀
(잡곡:국내산 유기농)
- * 배추김치(고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내 한우
- * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:수입산, 주꾸미:수입산
- * 낙지/가공품:수입산
- 명태:수입산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8) 까르보나라(1.2.5.6.10.13) 돌나물사과무침(5.6.13) 오리훈제북음(5.6.12.13.18) 배추김치(미숙)(9) 찰토마토(12)	친환경찰보리밥 콩나물북어국(5) 안동찜닭(2.5.6.12.13.15) 진미채조림(5.6.13.17) 프랑크소시지케첩북음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(미숙)(9) 마카롱(1.2.6)	야채비빔밥/약고추장(1.5.6.16) 청국장찌개(5) 무생채(9.13) 배추김치(미숙)(9) 핫바(1.5.6.12) 캐플주스(13)	6월 6일 현충일 나라를 위한 헌신 일지 않았습니다	재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경수수밥 아욱국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 고춧잎무침 귀바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 수리취떡	친환경 통일밥(6) 행도등찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 가지무침(5.6) 닭강정(2.5.6.13.15.18) 임연수 구이(5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 수박	짜장밥(2.5.6.10.16) 오징어무국(17) 치즈미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6)	친환경차조밥 수제비국(5.6.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 갈비찜(5.6.10.13) 치커리유자청무침(5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 마늘빵(2.5.6)	친환경흑미밥 머위대들깨국 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13) 오이무침(5.6) 잡채(1.5.6.10.13.16) 배추김치(미숙)(9) 요구르트(2)
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경찰보리밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 닭감자조림(5.6.13.15) 양파상추겉절이(5.6.13) 소떡롤(1.2.5.6.12.13) 배추김치(미숙)(9) 사과주스(13)	친환경수수밥 건새우미역국(9) 숯불향불고기(5.6.10.13) 숙주무침 당면김말이(1.5.6.16) 나박김치(9) 어묵떡볶이(1.5.6.12.13.16)	한우불고기덮밥(5.6.13.16.18) 근대국(5.6) 4색야채피클 배추김치(미숙)(9) 쫄면 복만두(1.5.6.10.16.18) 포도주스(13)	찰흑미밥 추어탕(5.6.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 꼬들오이지무침 파닭(2.5.6.13.15.18) 배추김치(미숙)(9) 골드파인애플	친환경 통일밥(6) 우동국(1.5.6.7.13.18) 건도토리묵무침(5.6) 스테이크/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 야채 달걀말이(1.2.5) 열무김치(9) 요구르트(2)
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경찰보리밥 닭전복영양죽(15.18) 오징어초무침(5.6.13.17) 참나물무침(5.6) 돈까스/소스/치즈토핑(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(미숙)(9) 젤리스트릭	친환경차조밥 시래기국(5.6) 콩치김치조림(5.6.9.13) 더덕초무침(5.6.13) 후라이드(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 알타리김치(9) 오렌지	김주먹밥(16) 잔치국수(1.5.6) 유자단무지채 김치볶음(5.9.13) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16)	친환경 통일밥(6) 감자국 메밀순된장무침(3.5.6) 명엽채볶음(5.6.13) 삼겹살구이/파채(5.6.10) 배추김치(미숙)(9) 양상추야채샐러드(1.2.5.6.12.13)	친환경수수밥 순두부찌개(1.5.10.13.16.18) 돼지편육/삼추쌈/쌈장(5.6.10.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 오이소박이(9.13) 아이젤

◇ 알레르기 정보 - ①단류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓

‘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 선생님이나 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.