



<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 많은 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, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
친환경수수밥 대구매운탕(5.6.13) 불향가득볼고기(5.6.10.13) 연근드레싱소스(1.2.5.6) 고구마순원장무침(5.6) 참치김치볶음(5.9) 딸바라떼(2)	대통령선거일	카레라이스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 꼬치어묵국(1.5.6) 더덕배초무침(5.6.13) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6)	친환경 통일밥(6) 들깨머위국 수육/파채(5.6.10.13) 쫄면무침(5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 오렌지	6월 6일 현충일 나라를 위한 헌신 일지 않습니다
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed	6/12 Thu	6/13 Fri
친환경흑미밥 육개장(5.13.16) 브로콜리초장무침(5.6.13) 시금치잡채(1.5.6.10.13.16) 고등어구이(2.5.6.7.12.13.16) 나박김치(9) 길쭉한호떡(1.2.5.6)	친환경 현미밥 버섯국 돈육삼겹살볼고기(5.6.10.13) 김치전(1.5.6.9.17) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 깻잎김치(5.6.13)	콩나물밥/양념장(5.6.16) 아욱국(5.6) 양파상추겉절이(5.6.13) 배추김치(자율배식)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) 캐플투스(13)	친환경찰보리밥 칼국수(6.18) 닭강자조림(5.6.9.13.15) 콩나물겨자무침(1.5.6.8.13) 콩치구이(5.6.13) 열무김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 간새우미역국(9) 마늘쫄면추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 참나물무침(5.6) 후라이드치킨(5.6.15) 배추김치(미숙)(9) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13)
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed	6/19 Thu	6/20 Fri
친환경흑미밥 시래기국(5.6) 까르보나라(1.2.5.6.10.13) 애호박볶음(5) 북경식당수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2)	친환경 통일밥(6) 감자국 시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16) 등갈비찜(5.6.10.12.13) 고춧잎무침 배추김치(9) 찰도마토(12)	볶음밥/하트햄(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 마라탕(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 오이피클 볶음김치(9) 아이스크림(1.2.5)	친환경수수밥 떡국(1.5.13.16) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 숙주무침 간새우볶음(5.6.9.13) 열무김치(9) 아이젤	친환경혼합잡곡밥(5) 우동국(1.5.6.7.13.18) 파리멸치조림(5.6.13) 오리훈제/무쌈/소스(1.2.5.6) 완자전(1.2.5.6.10.12.16.17) 각두기(숙성)(9) 미니수박롤케익(1.2.5.6)
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed	6/26 Thu	6/27 Fri
친환경 현미밥 꽃게탕(5.6.8) 깻잎찜(5.6.13) 건도토리묵무침(5.6) 활짝핀떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18) 알타리김치(9) 망고 코코푸딩	친환경흑미밥 닭전복영양죽(15.18) 갈치감자조림(5.6.13) 오이지무침 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 수박	자장면(2.5.6.10.13.16) 근대국(5.6) 배추김치(9) 쁘띠쿨파인투스(13) 싱글햄버거(1.2.5.6.10.12.15.16)	친환경 통일밥(6) 돼지국밥(10.13.16) 시래기된장지짐(5.6.9) 오징어초무침(5.6.13.17) 파닭(5.6.13.15) 각두기(숙성)(9) 딸기참쌀떡	찰흑미밥 팔죽(13) 콩나물국(5) 갈비찜(2.5.6.10.13) 배추숙주나물 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9)
6/30 Mon	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔</p> <p>'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p>			
친환경수수밥 한방갈비탕(1.2.5.6.13.16) 진미채조림(5.6.13.17) 프랑크소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치즈연어까스/소스(1.2.5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 양상추샐러드(1.2.5.6.12.13)				

부모님께서 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 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시30분)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.