

1. 카페인은 무엇인가요?

카페인은 커피콩, 차잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성 효과**가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

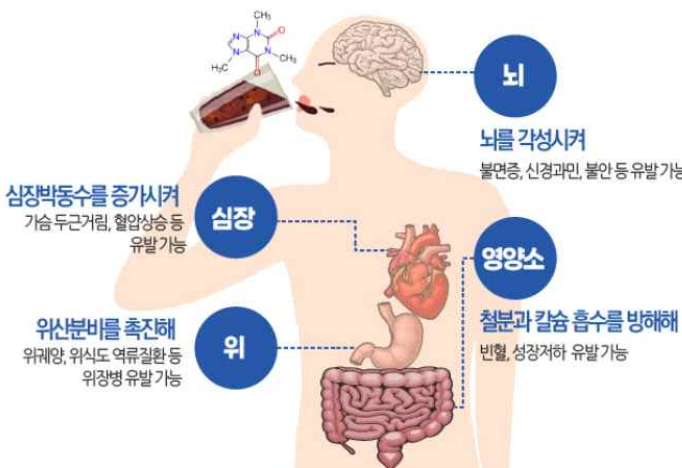
2. 카페인을 함유하고 있는 식품은?

일반적으로 커피나 에너지 음료에만 카페인이 들어있다고 많이 생각하지만 흔히 마시는 **탄산음료, 차, 초콜릿, 의약품**(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등 다양한 곳에 들어있습니다.

3. 청소년의 카페인 하루 권고량은?

청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 **최대일일섭취권고량(125mg)**을 초과하므로 주의가 필요합니다. 흔히 **에너지 음료라고 부르는 고카페인 음료**는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다. 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높일 순 있지만 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 물려와 학습의욕을 떨어뜨리니 마시지 않는 것이 좋습니다.

4. 카페인의 부정적인 영향은 무엇일까요?



5. 고카페인함유 식품을 쉽게 구별하는 방법

고카페인 함유 식품에는 ‘고카페인 함유’ 문구와 ‘어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.’ 하는 주의 문구 및 ‘총 카페인 함유량’이 표기되어 있으니 구매 전 꼭 확인하세요.



6. 카페인 대신 먹으면 좋은 음식

가. 눈의 피로에 도움이 되는 식품

: **복분자의 안토시아닌, 고구마·당근의 베타카로틴**은 항산화 작용을 통해 체내에서 생성되는 유해물질을 제거합니다. 이를 통해 혈관을 보호하고 미세혈관 순환을 증가시켜 눈에 혈액 및 영양성분 공급이 원활하게 되고 근육이 이완되어 눈의 피로도 개선에 도움을 줍니다.

나. 스트레스 관리에 도움이 되는 식품

: 스트레스를 느끼는 경우 양질의 단백질과 비타민 및 무기질의 섭취가 중요합니다. 특히 비타민 중 항산화 효과를 가지면서 신경계 안정에 도움이 되는 B1, B6, B12 그리고 C가 중요합니다. **콩, 녹황색 채소, 도정하지 않은 곡물 등에 비타민 B군이 풍부하고 감귤, 키위 등에 비타민 C가 풍부합니다.** 또 **인삼의 사포닌**을 포함한 다양한 유용물질은 뇌 기능과 관련된 신경세포의 작용 촉진, 면역력 증강, 피로와 스트레스 저감 효과가 있습니다.

다. 두뇌 활동, 뇌 건강에 도움이 되는 식품

: **현미의 비타민 E**는 항산화제로 산화스트레스를 줄여 뇌 세포막을 보호하고 노화를 방지해 뇌건강에 도움이 됩니다. 또 **소고기의 철분**은 체내에서 헤모글로빈을 만들고, 산소공급을 돕기 때문에 활발한 두뇌 활동을 돕습니다.

라. 간식으로 쉽게 챙겨 먹을 수 있는 식품

: **견과류의 지방산**은 대부분 **불포화 지방산**으로 인지질을 구성하는데 작용하여 뇌신경 세포돌기의 성장을 촉진합니다. 또 **달걀은** 두뇌 신경 전달 물질인 **아세틸콜린을** 생산하는 작용을 하고 이는 기억력, 학습능력과 깊은 관련을 가집니다.

7. 우리 모두 카페인 섭취 줄이기 실천해보아요!



출처: 식품의약품안전처

2025학년도 본원 영양량 (1식, 원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	타민 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
	513.7	9.36	80.9	0.16	0.2	13.3	152.23	1.95



7월 유치원 식단(학기 중) 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	7/1 Tue	7/2 Wed	7/3 Thu	7/4 Fri
	친환경 찹보리밥 용심이만두떡국(1.5.6.10.16.18) 참나물무침 한우불고기(16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9.13) 사과당근요구르트(유기농)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.33/26.94/133.40/4.2	친환경 흑미밥 김치콩나물국(5.9) 오향장육과 무쌈(10) 올방개묵 무침 애호박타리버섯볶음 깍두기(9.13) (공주)밤크림 슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.56/24.00/186.04/3.12	친환경 기장밥 낙지연포탕(17) 까실파김가루무침 순살 닭갈비(5.6.13.15) 포테이토 치즈 대구까스(1.2.5.6) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.51/25.64/135.40/2.90	친환경 발아현미밥 호박익힌장국(5.6) 콩나물무침(하양계)(5) 돼지고기(5.6.10.13) 깻잎송송 완자(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.44/18.87/100.25/2.78
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 돈육안심 새송이버섯조림(5.6.10.13) 숙주나물무침 진미채볶음(1.5.6.13.17) 직접담은 백김치(9) 요거트 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.97/26.07/179.26/1.74	친환경 차수수밥 소고기무국(16) 도라지 배무침(5.6) 순살치킨카레볶음(2.5.6.12.13.15.16) 파래자반(5.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.63/21.81/157.25/2.23	친환경 울무밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 상추오이무침 돈육 폭찹 스테이크(5.6.10.12.13.16) 하트 햄 부침(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.52/22.07/152.12/3.35	친환경 차조밥 소고기 조랭이떡 미역국(16) 캔콩치무조림 감자채볶음(5) 한글모양 치킨가스(ㅋ)(1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9.13) 파인애플(완제) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.26/18.37/183.03/4.45	짜장밥(5.6.10.13.16) 종합어묵국(1.5.6) 단무지무침 깻잎순볶음 두부탕수육(1.5.6.11.12) 배추김치(9) 친환경 사과주스(남원 로컬푸드)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.01/17.78/194.57/1.84
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경 기장밥 콩나물국(5) 돼지갈비찜(10.13) 숙음열무무침 김부각(1.2.5) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.78/19.29/75.73/1.79	친환경 발아현미밥 쇠고기육개장(5.16) 오이부추무침(5.6.13) 미트볼 푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 버터플라이 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 씨없는 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.74/16.13/60.10/1.71	친환경 영양잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.13.17) 비름나물 무침 순살 간장찌닭(5.6.15) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 진주바다 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.59/26.52/133.16/2.30	친환경 찹보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 도토리묵야채무침(5.6.13) 잔멸치견과볶음(4.13.14.19) 순살 가자미 데리야끼구이(5.6.13) 총각김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.66/22.27/110.89/1.91	친환경 흑미밥 한우갈비탕(1.16) 가지나물(5.6) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 떡볶이와 김말이(1.5.6.16) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.53/17.12/92.48/3.96
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed	◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)	
친환경 울무밥 감자호박된장국(5.6.9) 미역줄기볶음 목살구이와 상추쌈(5.6.10) 파프리카/오이 스틱 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.38/24.11/125.25/3.88	친환경 귀리밥 맑은미역국 고춧잎 무침 돼지간장불고기(5.6.10) 탕수어(1.5.6.12) 배추김치(9.13) 블루베리 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.91/27.05/339.02/2.31	찰쌀밥과 구이김 잔치국수(1.6) 달걀 바비큐조림(6.12.13.15) 우렁어묵조림(1.5.6) 숙주미나리무침 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.20/23.39/120.91/2.23	* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩 * 김치류 : 전재료 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁개, 방어, 부세, 꽃게:수입산	

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. 부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하십시오.

♡ 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요.

♡ 3세반 원아(고운,예쁜)들은 9월부터 젓가락을 사용하오니 가정에서 충분히 연습시켜 주시기 바랍니다. 아직도 숟가락과 포크가 아닌 맨손으로 밥을 먹는 원아가 있사오니 식사예절에 각별한 주의를 당부드립니다.

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

(강)식생활관에서 꼭 양말을 착용하기 바랍니다.(조)