



# 더불어 배우고 함께 성장하는 행복한 남원용성중학교 가 정 통 신 문

우)55737

남원시 춘향로 73번지  
(<http://www.nwys.ms.kr>)  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

## 6월 영 양 소 식

### <식품 속 카페인 바로 알기 >

#### □ 카페인과 비만의 연관성

카페인이 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리 제품이 많습니다.  
또한 카페인도 단맛을 느끼는 신경을 둔감시켜 더 많은 당을 섭취하게 합니다.  
따라서 카페인의 과도한 섭취는 더 자극적인 음식을 선호하게 하고, 수면을 방해하며 뼈 성장을 저해하기 때문에 성장기 청소년은 주의하며 먹어야 하겠습니다.



#### □ 식품 속 카페인 함량 알아보기



우리가 흔히 마시는 커피, 녹차, 탄산음료에도 카페인이 다량 함유되어 있습니다.  
습관적으로 마시거나 먹는 음식에 나도 모르게 카페인이 몸속에 쌓이는 것이죠.

음식을 먹을 때 카페인의 양을  
꼼꼼히 살펴보는 센스~~~~😊

#### □ 카페인 섭취 줄이는 방법

가장 먼저 식품을 섭취하기 전에 일일 권고량에 맞게 카페인을 섭취하는 것이 좋겠습니다.

다음으로 카페인 음료를 대신해 물, 흰 우유 등을 섭취하는 습관을 들이는 것이 바람직합니다.  
마지막으로 충분한 수면을 통해 피로감을 낮춥니다.

#### □ 카페인 영양표시 확인하기!

‘고카페인 함유’ 표시와 ‘카페인 함유량’을 확인하는 것이 바람직합니다.  
제품 1mL당 0.15mg 이상의 카페인을 함유한 액체식품에는 고카페인 함유 표시와 카페인 함량이 적혀 있는데요. 이를 통해 일일 권고량을 알고 섭취에 주의가 필요하겠습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 남원용성중학교 홈페이지 <a href="http://www.nwys.ms.kr/">http://www.nwys.ms.kr/</a> → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 * 급식 게시판	6/1 <b>Tue</b> 생일밥상	6/2 <b>Wed</b>	6/3 <b>Thu</b>	6/4 <b>Fri</b>
	보리밥 소고기미역국(13.16.) 가래떡매운돼지갈비찜(5.6.10.13.), 숙주나물, 꿀떡 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 오색현미육원전(1.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/36.5/207.3/4.1	닭마파두부덮밥(5.6.12.13.15.) 건새우아욱국(5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 고추잡채(5.6.8.10.13.) 포테이토포른 쉬림프(1.2.5.9.) 김치(9.13.) 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.4/52.2/398.1/5.6	현미밥 오징어무국(13.17.) 돼지표고강정(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 알감자조림(5.6.13.) 가지나물 김치(9.13.) 슈퍼볼(쿠키앤초코)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/38.9/163.5/3.7	흑미밥 떡국(1.13.16.) 닭고기데리소스(2.5.6.7.13.15.), 김치(9.13.) 고춧잎된장무침(5.6.) 아이스캔디바(1.2.5.) 카카오프렌즈 광천 미니김 * 에너지/단백질/칼슘/철 828.3/43.8/299.8/5
6/7 <b>Mon</b>	6/8 <b>Tue</b>	6/9 <b>Wed</b> 수다날	6/10 <b>Thu</b>	6/11 <b>Fri</b>
통밀밥(6.) 돈육호박찌개(5.6.10.13.) 계란찜(1.) 무나물 잡채(5.6.8.10.13.) 김치(9.13.) 쌈자호떡만두(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/34.8/202.6/4.5	귀리밥 해물된장찌개(5.6.9.13.17.18.) 어묵메추리알장조림(1.5.6.13.) 김치(9.13.) 메밀순된장무침(3.5.6.) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.) 레몬맛 홀도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828/47.1/217.3/6.2	마크니퐁카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18.) 유부무국(5.6.13.), 김치(9.13.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 요구르트/블루베리(2.) 미니붕어빵(초코)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.8/34.9/340.3/4.1	기장밥 오리탕(13.) 숙갓나물, 깨찰빵(1.2.5.6.) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 별통살오징어(1.5.6.13.17.) 열무겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.5/33.4/197.9/5	수수밥 곰탕(5.8.13.) 두부강정(5.6.12.13.) 안동닭찜(5.6.8.13.15.18.) 시금치무침(5.6.) 김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/37.8/115.4/4.2
6/14 <b>Mon</b>	6/15 <b>Tue</b>	6/16 <b>Wed</b> 수다날	6/17 <b>Thu</b>	6/18 <b>Fri</b> 학생희망
보리밥 청국장찌개(5.9.13.) 상추쌈(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 만가닥버섯볶음(5.6.13.) 김치(9.13.) 단호박패스츨리파배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/44.4/224.2/6.5	현미밥 매콤소고기무국(5.13.16.) 취나물무침(5.6.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 미니돈가스(1.2.5.6.10.12.13.), 김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.4/37.2/197.8/4.5	비빔밥(1.5.6.13.16.) 콩나물국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 무생채 당양너겟갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.), 김치(9.13.) 더블치즈볼(1.2.5.6.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.1/40.1/224.4/8	흑미밥 닭수제비국(5.6.13.15.) 방풍나물무침(5.6.) 불짬짜르보떡볶이(1.5.6.13.) 더 바삭한 분식만두(1.5.6.10.16.18.) 김치(9.13.), 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/28/211.3/3.1	로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 코코넛통살새우가스(1.5.6.9.13.) 김치(9.13.) 블루베리 푸피클 초콜렛케익(1.2.5.6.) 파인애플 주시쿨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/24.9/161.7/4.2
6/21 <b>Mon</b>	6/22 <b>Tue</b>	6/23 <b>Wed</b> 수다날	6/24 <b>Thu</b>	6/25 <b>Fri</b>
귀리밥 김치찌개(5.9.10.13.) 진미채조림(5.6.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 머릿대무침(13.) 김치(9.13.) 호밀우리사과파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.7/37.9/206.4/5.5	기장밥 만두국(1.5.6.10.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 깻잎순복음 김치(9.13.) 쫄면(5.6.13.) 완숙토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/30.3/242.9/6.8	치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 근대된장국(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 김치(9.13.) 요거양양(오렌지)(2.) 고감콘크로켓(1.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/47.1/385.3/4.6	수수밥 아귀탕(5.9.13.) 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 비름나물무침(5.6.13.) 우동야채볶음(5.6.10.13.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/30.3/249/9.4	보리밥 순두부짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18.), 미나리무침(5.6.13.) 순대볶음(5.6.10.) 생선가스튀김(타르타르소스)(1.5.13.), 김치(9.13.) 미니카야파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/29.2/220.5/6.2
6/28 <b>Mon</b>	6/29 <b>Tue</b>	6/30 <b>Wed</b> 학생희망	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	
현미밥 육개장(1.13.16.) 낙지오징어두루치기(5.6.8.13.17.), 애호박무침(13.) 고추송송고기말이(1.5.6.10.15.16.), 김치(9.13.) 우리밀쇼콜라케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/43.6/164/3.6	흑미밥 김치소시지전골(1.2.5.6.9.10.13.), 두부달걀전(1.5.) 닭고구마볶음(5.6.13.15.) 콜라비생채, 김치(9.13.) 미니크로와상(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.6/45.7/332.5/5.4	증숙짜장면(2.5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.13.), 단무지 칠리탕수육(2.5.6.10.11.12.13.), 김치(9.13.) 요구르트/블루베리(2.) 블랙흑미치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.3/37.6/341.7/9.2		

2021. 5. 31.

남원용성중학교장

