



# 가 정 통 신 문

6월 영 양 소 식

남 원 용 성 중 학 교  
주 소 : 남원시 춘향로 73번지  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

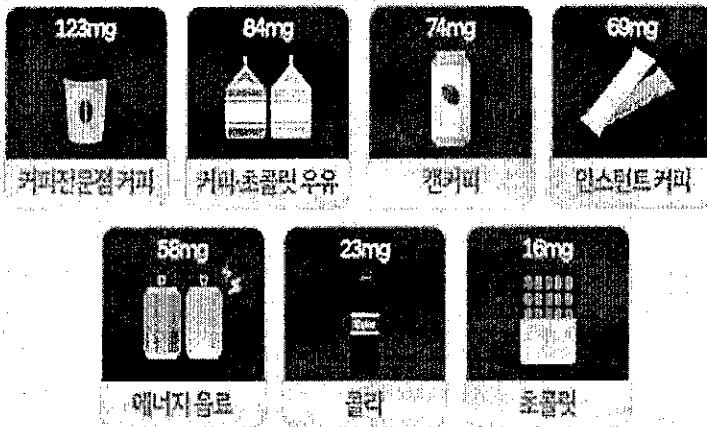
## <식품 속 카페인 바로 알기 >

### □ 카페인과 비만의 연관성

카페인이 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리 제품이 많습니다. 또한 카페인은 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~~~~~😊

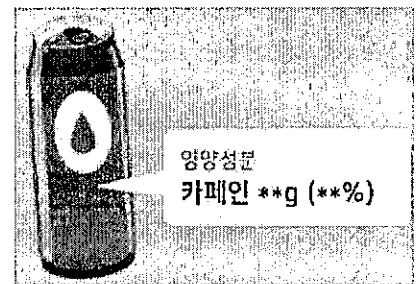
### □ 카페인 섭취 줄이는 방법

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.



**청소년에게 카페인  
에너지가 아닙니다.**

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버·다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산
- \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산한우
- \* 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- \* 참조기, 미꾸라지: 국산
- \* 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- \* 갈치: 세네갈산
- \* 수산물 가공품: 수입산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

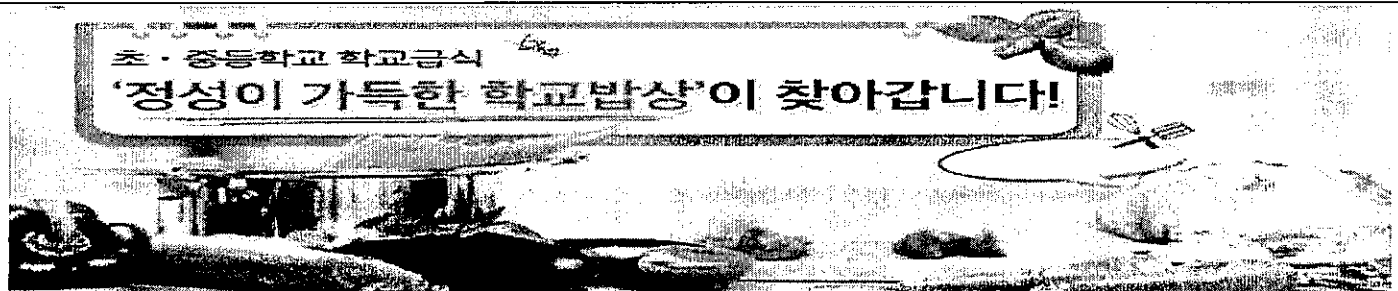


# 6월 학교급식 식단 안내



6/3  생일밥상	6/4  Tue	6/5  수다날	6/6  현충일	6/7  Fri
보리밥 소고기미역국 13.16. 가래떡매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 콩나물무침 5. 잡채 5.6.8.10.13. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 730.8/37.1/129.7/4.8	현미밥 도토리묵채냉국 5.6.9.13.16.18. 오리주물럭 5.6.13. 어묵마늘종볶음 1.5.6.9.13.16.18. 김치 9.13. 수박, 김부각 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 764.2/39.1/243.9/9.4	제육김치덮밥 5.6.9.10.13.18. 표고부추달걀국 1.5.6.13.18. 무채장아찌무침 상추부추무침 5.6.13.18. 사과주스 5.13. 미니불고기버거 1.2.5.6.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 920.6/38.2/152/8.9		
6/10  Mon	6/11  Tue	6/12  수다날	6/13  Thu	6/14  Fri
수수밥 닭무국 13.15. 상추쌈 5.6.13. 툇국수채소무침 5.6.13. 돼지고기오븐구이 5.10.13. 김치 9.13. 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 756.6/40.4/175.9/6.9	기장밥 복어두부국 1.5.13. 파리고추감자조림 5.6.13. 숙주미나리무침 김치닭볶음 5.6.9.13.15. 열무김치(담금) 9.13. 전통한과 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 733.4/36.4/230.2/6.6	비빔밥 1.5.6.13.16. 콩나물국 5.13. 계란찜 1. 무생채 꽃말탕수 2.5.6.10.11.12.13.18. 김치 9.13. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 771.3/31.5/316.7/13.6	흑미밥 건새우미역국 9.13. 양배추쌈 5.6.13. 열무된장무침 5.6. 어묵굴소스볶음 1.5.6.13. 치즈닭갈비 2.5.6.13.15.18. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 842.7/48.8/439.2/6.4	보리밥 추어탕 13. 부추겉절이 9.13. 궁중떡볶이 1.5.6.10.13. 김치함박스테이크(수제) 1.2.5.6.9.10.12.13.16. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 825.9/37.3/387.7/8.9
6/17  Mon	6/18  Tue	6/19  수다날	6/20  Thu	6/21  Fri
현미밥 동태찌개 5.9.13.18. 연근조림 5.6.13. 비름나물된장무침 5.6. 돼지고기두루치기 5.6.9.10.13. 두부구이 5.6. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 758.3/47.4/370.2/10	수수밥 돼지고기순두부찌개 1.5.10.13.17.18. 알감자조림 5.6.13. 숙음배추무침 낙지주꾸미떡볶음 5.6.13. 다시마부각 5.13. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 744.8/42.9/256.4/6.7	옛날도시락비빔밥 2.5.6.9.10.13.18. 황태콩나물국 5.9.13. 무생채 계란후라이 1.5. 힘내파인애플C 5.13. 풀깃풀깃링도넛 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 922.9/40.2/375.4/9	귀리밥 메추리알장조림 1.5.6.13. 취나물무침 5.6. 치킨가스 1.2.5.6.12.13.15. 김치 9.13. 토마토 12. 단호박스프 1.2.5.6.13.16. 에너지/단백질/칼슘/철분 787.1/39.8/136/7.1	기장밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 돼지등뼈김치찌개 9.10.13. 참나물무침 크런치 포테이토 오징어링 1.5.13.17. 김치 9.13. 꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 799.8/36.4/170.9/5.4
6/24  Mon	6/25  Tue	6/26  수다날	6/27  Thu	6/28  Fri
흑미밥 어묵국(꼬지) 1.5.6.13.16.18. 숙주나물 파래볶음 5.13. 오리고기훈제 1.5.13. 김치 9.13. 무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 781.4/41.7/265.1/7.2	보리밥 시래기감자탕 10.13. 두부조림 5.13. 가지나물 춘천닭갈비 5.6.13.15. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 746.1/42.6/275.2/5.6	별달카레라이스 1.2.5.6.10.13.15.16. 아육국 5.6.13. 김치왕만두찜 1.2.5.6.10.13. 단무지무침, 김치 9.13. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 788.6/27/287.3/8.1	현미밥 아귀탕 5.9.13. 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 숙음배추겉절이 5.6.9.13. 사과오이무침 5.6.9.13. 감자햄볶음 2.5.6.10. 아이스크림 1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 814/32.2/236.3/6.3	수수밥 닭개장 13.15. 무나물 돼지불고기 5.6.10.13. 마늘햄구이 1.2.5.6.10. 김치 9.13. 수박 에너지/단백질/칼슘/철분 797.5/42.4/125.1/5.4

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



## ❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판