

## <식품 속 카페인 바로 알기 >

### □ 카페인과 비만의 연관성

카페인이 함유된 음식은 설탕과 지방 함량이 높은 고칼로리 제품이 많습니다.  
또한 카페인은 단맛을 느끼는 신경을 둔감 시켜 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]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

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



# 7~8월 학교급식 식단 안내



		7/1	7/2	7/3
		기장밥 다슬기국 ⑤⑥ 닭볶음 ⑤⑥⑬⑮ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 열무순된장나물 ⑤⑥⑬ 찐만두 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨⑬	귀리밥 ⑥ 대구탕 ⑤⑥⑨⑬ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬⑮ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 오징어튀김 ①⑤⑥ 고구마줄기김치 ⑨⑬ 파인애플	소보루덮밥 ①⑤⑥⑨⑩⑬ 시래기국 ⑤⑥⑬ 갈치조림 ⑤⑥⑨⑬ 열무김치 ⑨⑬ 도넛 ① 저당 요구르트 ②
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 완자볶음 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 고사리나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 수박	보리밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑬ 포크커틀릿 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 오징어채조림 ①⑤⑥⑬ 김말이구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 샐러드 ②⑬⑮	강황쌀밥 ⑤ 들깨미역국 ⑤⑥⑬ 매운돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 감자볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파채만두 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	차수수밥 감자국 ①⑬ 오리훈제&쌈무 ①⑤⑬ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 시래기된장지짐 ⑤⑥⑨⑬ 열무김치 ⑨⑬ 토마토 ⑫	작은밥/김가루 ⑬ 스파게티 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 버섯들깨탕 ⑨⑬ 순살닭튀김 ①⑤⑥⑬⑮ 깍두기 ⑨⑬ 복숭아맛음료 ⑪
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
검정쌀밥 맑은낙지국 ⑨⑬⑮ 돼지갈비시래기조림 ⑤⑥⑩⑬ 멸치땅콩볶음 ④⑤⑥⑬ 상추부추무침 ⑤⑥⑬ 찐만두&새우 ①⑤⑥⑨⑩ 배추김치 ⑨⑬	콩밥 ⑤ 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 민물새우무조림 ⑤⑥⑨ 감자볶음 ⑤⑥⑩⑬ 오이스틱/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 짜먹는요구르트 ②	보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑨ 김치사태찜 ⑤⑥⑨⑩⑬ 햄&버섯전 ①②⑤⑥⑩ 오징어초무침 ⑤⑦ 깍두기 ⑨⑬ 멜론	기장밥 닭인삼탕 ⑬⑮ 오징어커틀릿 ①⑤⑥⑦ 콩나물들깨무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 비빔미역국 ⑤⑥⑬ 포도맛젤리 ⑤⑥⑬	카레밥 ⑤⑥⑬⑮ 들깨미역국 ⑤⑥⑬ 통등어무조림 ⑤⑥⑦⑬ 통감자꼬치구이 ⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬ 파김치 ⑨⑬ 수박
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
기장밥 쇠고기미역국 ⑬⑮ 매운돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 파리고추멸치볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물유부무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 아이스슈 ①②⑥⑬	강황쌀밥 ⑤ 오징어무국 ⑤⑥⑨⑬ 치킨커틀릿 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 매운어묵꼬치 ⑤⑥⑬ 시금치나물무침 배추김치 ⑨⑬ 요구르트&과일 ②⑤⑥	검정쌀밥 김치수제비국 ⑤⑥⑨⑬ 오리불고기 ⑤⑥⑬ 자반고등어구이 ⑤⑥⑦⑬ 깻잎순나물 배추김치 ⑨⑬ 자두	보리밥 등뼈김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 가지미순살튀김 ②⑥⑬ 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 저당요구르트 ②	훈제오리볶음밥 ②⑤⑥⑨⑩⑬ 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 김치왕만두찜 ①⑤⑥⑩ 새우튀김 ①⑤⑥⑨⑬ 열무김치 ⑨⑬ 수박
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
보리밥 김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 떡갈비소스조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 두부양념구이 ⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬ 토마토 ⑫	차수수밥 순두부찌개 ①⑤⑨⑬ 닭찜 ⑤⑥⑨⑬⑮ 코다리강정 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②	검정쌀밥 홍어찌개 ⑤⑥⑧⑬⑮ 돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 계란말이 ①⑬ 버섯볶음 ⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	강황쌀밥 ⑤ 닭고기미역국 ⑬⑮ 참치김치볶음 ⑤⑥⑨⑬ 메밀된장나물 ③⑤⑥⑬ 해시브라운&케첩 ⑤⑥⑬ 열무김치 ⑨⑬ 마늘비빔&저당요구르트 ②⑥	자장밥 ⑤⑥⑩ 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 탕수육 ①⑤⑥⑩⑬ 오이지무침 ⑬ 황도사과샐러드 ⑪⑬ 배추김치 ⑨⑬
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
울무밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 닭볶음 ⑤⑥⑮ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 생깻잎무침 ⑤⑥ 수박	보리밥 시래기국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑨⑩ 채소/쌈장 ⑤⑥ 김말이구이 ①⑤⑥ 무말랭이김치 호박죽	검정쌀밥 사골떡국 ①⑮ 낙시오징어볶음 ②⑤⑥⑨ 브로컬리숙회 ⑤⑥⑨⑬ 김부각 ⑤ 깍두기 ⑨⑬ 골드파인애플	강황쌀밥 ⑤ 잔새우무국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 갈치카레구이 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	대패삼겹살덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 버섯들깨탕 ⑨⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 꼬시래기무침 ⑬ 열무김치 ⑨⑬ 요구르트 ②
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
보리밥 호박익힌장국 ⑤⑥ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑮ 소시지볶음 ⑤⑥⑩⑮ 채소/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 파인애플 ⑬	강황쌀밥 명태코다리국 ⑤⑥⑨⑬ 순살닭튀김 ①⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 토마토피자 ②⑥ 거봉포도	귀리밥 ⑥ 어묵국 ⑥⑨⑬ 돈육강정 ①②⑤⑥⑩⑬ 애기새송이버섯볶음 ⑤ 수제비떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 포도맛젤리 ⑬	기장밥 들깨닭곰탕 ①⑥ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 숙주나물유부무침 ⑤ 두부김치볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬ 깍두기 ⑨⑬ 짜먹는요구르트 ②	 <b>방학식</b>
8/31	※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. <b>▶ 알레르기정보</b> ①단류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. <b>▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b> 전주용흥중학교 홈페이지 ( <a href="http://www.yongheung.ms.kr/">http://www.yongheung.ms.kr/</a> ) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판			