

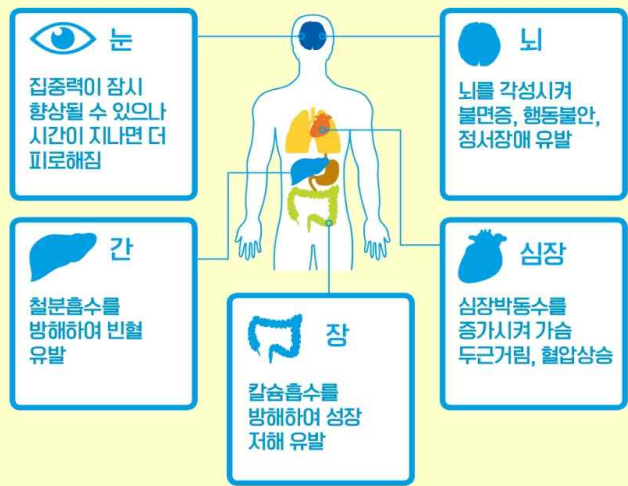


고카페인 음료, 과잉섭취에 주의하세요!

고카페인 음료란, 액체 1ml 당 카페인인 0.15mg 이상 함유된 액체 식품을 말합니다. 포장용기에 **‘고카페인 함유’** 표시와 **‘총 카페인 함량(mg)’** 및 **‘어린이, 임산부, 카페인 민감자 섭취주의’** 등의 문구로 확인할 수 있습니다.

카페인을 과도하게 섭취할 경우, 부작용이 나타날 수 있습니다!

불안·초조함·신경과민·흥분·불면증 등 부작용을 일으키며 지속적으로 과잉 섭취할 경우, 카페인 중독증이 생길 수 있습니다.



어린이 및 청소년은 카페인 섭취에 더욱 신경 써야 합니다.

어린이는 성인에 비해 카페인 민감도가 커서 과도한 카페인 섭취 시 불면증, 빈혈, 성장저해 등의 증상이 나타날 수 있고, 학업에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

카페인 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 할까요?

1. 제품의 ‘카페인 함량’을 확인하고, 하루 최대 섭취 권고량 지키기
* 카페인 하루 최대 섭취 권고량
- 성인(400mg 이하), 임산부(300mg 이하)
- 어린이·청소년(각자의 체중 kg 당 2.5mg 이하)
2. 목이 마를 때 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
3. 커피는 짧은 시간에 내려 섭취하기
4. 녹차·홍차 등 카페인 함유 차는 물에 담그는 시간을 최소화하고, 저온에서 우려내기
5. 카페인 섭취 후, 카페인이 간에서 빠르게 분해될 수 있도록 운동하기

자료 및 그림 출처 : MAGAXINE F(2018.10 VOL.41, 식품의약품안전, 식품안전정보원)

알록달록 색깔의 채소·과일을 매일 먹어요

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품 고유의 색에 따라 건강에 도움을 줍니다.



- 성분 : 리코펜, 폴레페놀, 캡사이신
- 피를 맑게 하고 심장을 건강하게 해서 우리 몸의 세포 손상과 노화를 방지하는 역할을 합니다.



- 성분 : 베타카로틴, 루테인
- 활성산소를 없애주어 암을 예방하는 효과가 있으며 면역력을 높여주는 역할을 합니다.



- 성분 : 클로로필
- 피로를 풀어주며, 유해물질을 우리 몸 밖으로 배출하여 독소를 제거하는 역할을 합니다.



- 성분 : 플라보노이드
- 세균과 바이러스에 대한 저항력을 길러줘 면역력을 높여주고, 감기와 호흡기 질환을 예방해 줍니다.



- 성분 : 안토시아닌
- 혈액순환을 좋게 해주며 다이어트에 도움을 줍니다.



자료 참고 : 교육부 학생건강정보센터, 영양과 식생활(4학년, 경기도교육청) 아동비만예방관리사업 ‘건강한 돌봄돌이더’ 영양건강정보지(한국건강증진개발원), 사진(그림) 출처 : 영양과 식생활(4학년, 경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠

함께 지켜요~~

코로나19 예방을 위한 학교급식 식사 예절



✓ 발열검사 후 급식실로 가세요.



✓ 손을 깨끗이 씻고 소독하세요.



✓ 앞 학생과 거리를 두고 줄을 서세요.



✓ 마스크는 자리에 앉은 후 벗어주세요.



✓ 자기 음식만 골고루 먹으세요.



✓ 식사 시 기침이 나올 때는 옷소매로 가리세요.



✓ 식사 중 대화는 삼가해 주세요.



✓ 식사 후 마스크를 다시 착용해 주세요.



11월 학교급식 식단 안내



11/1 Mon	11/2 Tue	11/3 Wed	11/4 Thu	11/5 Fri 고기없는 날
 개교기념일	귀리밥⑥ 우동⑤⑥⑨ 닭봉조림⑤⑥⑬ 밥에 싸먹는 햄⑩ 생갯잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 굴	강황쌀밥 황태시래기국⑤⑥ 차인포크볼①②⑤⑥⑩⑫ 어묵볶음⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑨⑬ 토마토샐러드②⑫⑬	기장밥 콩나물국⑤ 등갈비소스조림⑤⑥⑩⑫ 갈치조림⑤⑥ 김구이⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	작은밥 시래기국⑤⑥ 스파게티로제스②⑥⑨⑫ 두부너겟①⑤⑥ 무오이피클⑬ 배추김치⑨⑬ 마늘빵②⑥
	에너지 단백질 칼슘 철분 669.1 33.7 166.6 3	에너지 단백질 칼슘 철분 754.7 31 333.5 2.9	에너지 단백질 칼슘 철분 900.6 60.4 151 7.5	에너지 단백질 칼슘 철분 803.3 31.8 272.1 4.8
11/8 Mon	11/9 Tue	11/10 Wed	11/11 Thu	11/12 Fri 고기없는 날
보리밥 된장국⑤⑥⑬ 닭볶음⑤⑥⑨⑬⑮ 썩갠나물무침① 배추김치⑨⑬ 핫도그①②⑤⑥⑩⑫ 애플망고주스⑬	차수수밥 한우갈비탕①⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑨⑭ 감자볶음⑤⑩ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 골드파인애플	강황쌀밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 족발채소무침⑩⑬⑭ 무생채⑨⑬ 매운어묵꼬치⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 아이스슈①②⑥	귀리밥 닭곰탕①⑮ 한입돈까스①⑤⑥⑩⑫ 참치두부조림⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 가래떡구이④⑤⑥ 단호박식혜	비빔밥&고추장볶음⑤⑥⑬ 계란fry① 콩나물국⑤ 배추김치⑨⑬ 호오리김자튀김②⑤⑬ 요구르트②
에너지 단백질 칼슘 철분 726.7 40.5 172.5 3.9	에너지 단백질 칼슘 철분 717.4 43.6 77.5 4.1	에너지 단백질 칼슘 철분 687.2 39.2 212.5 3.3	에너지 단백질 칼슘 철분 790.4 45.6 115.2 5.1	에너지 단백질 칼슘 철분 714.6 18.2 147.2 3.2
11/15 Mon	11/16 Tue	11/17 Wed	11/18 Thu	11/19 Fri 금다날
검정쌀밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 잡채①⑤⑥⑧ 계란말이①⑤ 도라지초무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 굴	차수수밥 민물새우시래기국⑤⑥⑨⑬ 닭찜⑤⑥⑨⑬⑮⑮ 호박버섯볶음⑨ 배추김치⑨⑬ 미니와플②⑤⑥ 사과맛음료②	기장밥 설렁탕①⑥⑬⑭ 자반고등어구이⑥ 오이무침⑤⑥⑬ 타코야끼①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 아삭한 배	보리밥 근대된장국⑤⑥⑨ 돼지고기편육⑤⑥⑨⑩⑬ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 비빔막국수⑤⑥⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 골드파인애플	자장밥⑤⑥⑬ 매운콩나물국⑤⑬ 돼지고기김①②⑤⑥⑩⑫⑬ 단무지&피클⑬ 배추김치⑨⑬ 요구르트②
에너지 단백질 칼슘 철분 709.1 29 181.9 3.9	에너지 단백질 칼슘 철분 806.1 41 375.7 4.1	에너지 단백질 칼슘 철분 723.5 36.5 93.8 5.9	에너지 단백질 칼슘 철분 682.9 45.2 198.4 8.7	에너지 단백질 칼슘 철분 708.9 39.3 168 3.3
11/22 Mon	11/23 Tue	11/24 Wed	11/25 Thu	11/26 Fri 고기없는 날
차수수밥 순두부찌개①⑤⑨⑬ 간장쪽갈비찜⑤⑥⑩ 묵&양념간장⑤⑥ 갈치카레구이⑥ 배추김치⑨⑬ 호떡④⑤⑥	강황쌀밥 오징어무국⑤⑥⑨⑬ 닭다리구이②⑤⑥⑫⑮ 시금치무침⑤⑥ 쫄면무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배	귀리밥 떡국①⑭ 돼지고기장조림①⑤⑥⑩ 참치김치볶음⑤⑥⑨⑬ 숙주들깨무침 깍두기⑨⑬ 요구르트②	검정쌀밥 어묵국⑤⑥⑨⑩⑬ 한우불고기①⑤⑥⑧⑨⑬⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨⑬ 생갯잎무침⑤⑥⑬ 사과	계란볶음밥①⑥⑧ 잔치국수①⑤⑥⑨⑬ 단무지&피클⑬ 겉절이⑨⑬ 파이①②⑤⑥ 한라봉감귤주스⑬
에너지 단백질 칼슘 철분 809.9 48.6 164.8 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 782.4 53.5 157.7 5.8	에너지 단백질 칼슘 철분 705.1 38.6 242.5 5.2	에너지 단백질 칼슘 철분 774.7 44.8 209.4 7.7	에너지 단백질 칼슘 철분 733.1 19.3 215.1 5.5
11/29 Mon	11/30 Tue	 자료출처 : 식품의약품안전처		
강황쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 매운돼지갈비찜⑤⑥⑩ 생새우계란장조림①⑤⑥⑨ 유자단무지무침⑬ 배추김치⑨⑬ 군만두①⑥⑩	차수수밥 시래기국⑤⑥ 닭다리살비빔훈제①⑤⑬⑮ 오징어채조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨⑬ 치즈피자①②⑤⑥⑩⑮⑮ 요구르트②			
에너지 단백질 칼슘 철분 713.4 29.1 184.9 3.4	에너지 단백질 칼슘 철분 805.7 56.8 262.4 3.2			

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

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판

☞ 무농약쌀, 친환경작곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세제갈산	원양산	국내산