



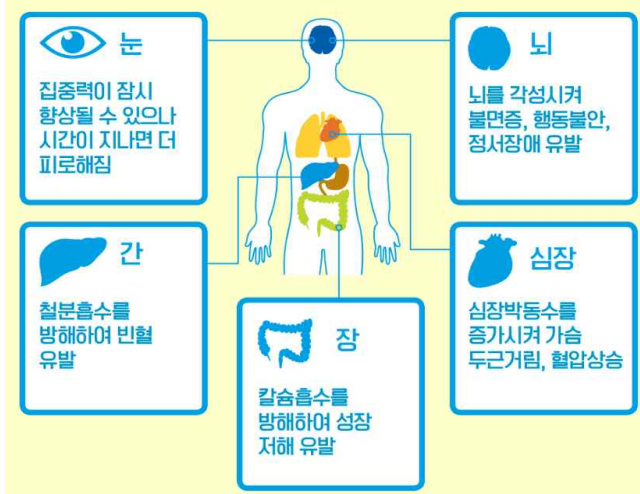
6월 급식월보 및 식단예정표

고카페인 음료, 과잉섭취에 주의하세요!

고카페인 음료란, 액체 1ml 당 카페인 0.15mg 이상 함유된 액체 식품을 말합니다. 포장용기에 '고카페인 함유' 표시와 '총카페인 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, 폴리페놀, 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 돌봄놀이터' 영양건강정보지(한국건강증진개발원, 사진(그림) 출처 : 영양과 식생활(4학년, 경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠

급식·영양 소식 - 6월호-

※ 문의처 : 영양관리실 ☎ 535-1529, ✉ 담당자메일 : star31s@korea.kr

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교 홈페이지-알림마당-급식실-자료를 참고해주세요.														
	쌀 (포천산)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/ 홍미치
	국내산	국내산	국내산 (한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	잡곡 및 참쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(일부 국내산) 제품으로 사용														
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖은 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. ▶알레르기가 있는 어린이는 알레르기 표시에 부모님들의 특별한 주의 부탁드립니다.														

월	화	수(다 먹는날)	목	금
			6/01 (6월 생일발상)	6/02
<p style="color: red; font-weight: bold;">- 영양표시 읽는법</p> (우유를 포함한 영양량입니다) 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg	<p>※ 급식실 규칙 지키기</p> <p>먹는 동안-대화하지 않아요 먹기 전-손씻기 필수 골고루 먹기 많이 남기지 않아요</p> <p>젓가락, 숟가락, 식판, 정리정돈 사용한 휴지는 휴지통에~ - ★는 추천메뉴 반영 -</p>	 비려지는 음식물 그 안에 경계와 환경이 있습니다	<p>발아현미밥 바지락살미역국(5.6.13.18.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 고추잡채/가래비빔 (5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.)</p> <p>677.9/34.9/235.9/4.6</p>	<p>흑미&기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 명엽채우렁조림(5.6.) 오징어브로콜리숙회(5.6.17.) 깍두기(자율)(9.) 주스(13.)</p> <p>565.6/29.6/312.4/4.4</p>
6/05 (재량휴업일)	6/06	6/07	6/08	6/09
	 현 총 일	<p>순두부비빔밥 (5.6.13.16.18.) 들깨무채국(5.6.13.18.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.18.) 나박김치(9.13.) 수박</p> <p>678.2/34.5/328.7/4.4</p>	<p>찰보리쌀밥 조랭이떡국(5.6.13.16.) 콩나물무침(5.6.13.18.) 주꾸미야채볶음(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지</p> <p>629.1/27.1/353.7/4.9</p>	<p>강황쌀밥 목살김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 구운야채샐러드(1.5.6.13.) 옥수수콘치즈(1.2.5.6.13.) 주시함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 오이김치(자율)(9.13.18.)</p> <p>818.7/32.2/335.3/4.5</p>
6/12	6/13	6/14 (국없는 날)	6/15	6/16
<p>서리태밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 계란찜(1.5.6.) 야채풀면무침(5.6.12.) 배추김치(9.) 바나나</p> <p>609.9/25.4/171.4/3.7</p>	<p>강황쌀밥 닭개장(5.6.8.13.15.18.) 숙주크래미무침(13.18.) 파래자반(5.13.) 깍두기(9.) 대추토마토(자율)(12.) 믹스넛</p> <p>548.1/23.4/299.5/4.2</p>	<p>★카레라이스(5.6.10.) 깻잎순부음 (5.6.18.) 가자미&유린기소스 (2.5.6.13.18.) 백김치(9.13.) 아이스밀크(1.2.5.)</p> <p>685.6/29/460.9/4.9</p>	<p>혼합12곡밥(5.) 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13.) 오이배추무침 파닭(2.5.6.13.15.) 깍두기(9.)</p> <p>620.1/36.1/328.2/4.1</p>	<p>찰보리쌀밥 감자옹심이국(5.6.13.18.) 양배추쌈&쌈장(5.6.13.18.) 계육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 골든키위</p> <p>708.9/30.2/342.7/4.9</p>
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
<p>아미노쌀밥 ★만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 도라지진미채볶음(1.5.6.) ★고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) 사과</p> <p>609.9/22.1/110.7/6.3</p>	<p>찰보리쌀밥 우렁된장찌개 (5.6.13.18.) 오리버섯불고기(5.6.) 열무김치(9.13.) 깻잎무쌈(13.) 참외(자율)</p> <p>552.7/25.3/481.1/6.2</p>	<p>쇠고기깍두기볶음밥 (2.5.6.9.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 로제닭갈비야채볶음 (2.5.6.12.13.15.) 김구이(개별) 아이스망고</p> <p>638.9/31.6/386.3/4.4</p>	<p>귀리밥 불낙전골 (5.6.13.16.18.) 실곤약야채무침(5.6.) 게맛살스크램블에그 (1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 수리취떡(5.13.)</p> <p>544.5/25/411.4/4.9</p>	<p>흑미&기장밥 참치김치찌개 (5.9.13.18.) ★ 코다리무조림(5.6.13.18.) 두부숙감무침(5.) 배추김치(9.) 젤리뽕(1.2.5.13.)</p> <p>574.9/34/373.8/4.3</p>
6/26	6/27	6/28 (세계음식의 날-태국)	6/29	6/30 (분식데이)
<p>녹두밥 명란순두부찌개 (5.6.9.10.18.) 콩나물오색채(1.5.6.13.18.) 알감자버터구이(2.5.13.) 총각김치(자율)(9.13.) 아이스홍시</p> <p>525.3/20.9/340.9/3.7</p>	<p>울무밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 청포묵양념장(5.6.13.) ★사이크런치 치킨 (2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.) 파인애플</p> <p>612/32.3/345/4.3</p>	<p>카오팍무쌈(태국식볶음밥) (1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 열대과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) ★분짜&소스 (5.6.10.11.12.13.16.) 백김치(9.13.) 스위트로피클주스(5.13.)</p> <p>622.9/26.5/178.9/4.4</p>	<p>강황쌀밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 닭안심매추리알장조림 (1.5.6.15.) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 총각김치(9.) 아이스크림(1.2.5.6.)</p> <p>776.9/39.3/342.6/5.4</p>	<p>오색발아현미밥 바지락근대된장국(5.6.13.18.) 순대볶음(5.6.10.13.18.) 국물떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 단무지</p> <p>792/24.9/383.8/8.2</p>