



# 가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2022-143호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2022년 8월 학교급식 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]													
	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어	명태 동태/코다리	갈치	조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
잡곡 및 찰쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)														
알레르기 정보	1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다. * 특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 <b>각별한 주의</b> 를 부탁드립니다.													

☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.

☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당)급식소식에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

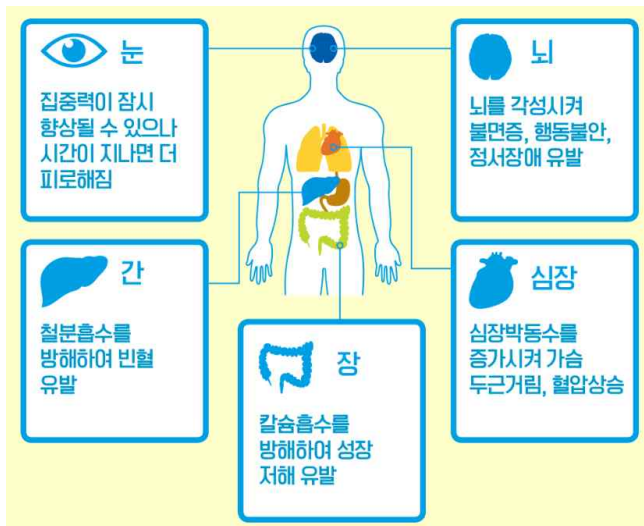
Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)-수다날	Thu (목)	Fri (금)
	16[생일축하해요!!]	17	18	19
	찰쌀밥 맑은미역국5.6 단호박달걀말이1 타코야끼1.2.5.6.18. 어묵총각김치볶음 1.5.6.9.13. 콘플레이크요플레2.  848.3/29.4/242.3/3.5	비빔밥5. ④순두부양념장5.6.13.16. 누룽지 나박김치9.13. 명랑시대핫도그 1.2.5.6.10.12.16. 야쿠르트2.  748.9/22.6/244.7/3.2	옥수수밥 대구탕5.6.9.13.18. 짜장떡볶이5.6.10.13.16. 마파두부5.6.10.12.13.16. 버터김치볶음2.9.13. 청사과13.  761.1/30.1/296.1/11.4	현미밥 닭개장1.5.6.15. 치즈생선까스1.2.5.6 ④크리미양파소스 1.2.4.5.6. 콩나물오색채1.5.6.8.13. 김구이13. 각두기9.13.  878.7/28.9/181.7/2.8
22	23	24	25	26
보리밥 남도식콩나물해장국 5.9.13.17. 콘치즈돈가스 1.2.5.6.10. 쫄면채소무침5.6.13. 오이지무침13.  728.3/33.9/348.2/4.5	기장밥 들깨수제비국5.6.9.13. 매운닭찜5.6.13.15.18. 동태채소전1. 배추김치9.13.  702/49.4/308.9/4.5	간장달걀볶음밥 1.2.5.6.10.13.18. 마라탕1.2.5.6.9.10.12.13. 15.16.17.18 인절미꿔바로우 1.5.6.10.11.12.13. 무장아찌무침13. 망고스무디13.  818.1/30.6/142.8/10.8	귀리밥 황태무국5.6.9.13.18. 매콤치즈닭갈비 2.5.6.12.13.15.18. 건파래볶음13. 탕평채1. 배추김치9.13.  749.4/48.3/452.3/4.3	차수수밥 참치고추장찌개5.6.9.13 크림카레우동2.5.6.10.1 2.13.16.18. 방울오징어조림 5.6.13.17. 시금치무침6.13. 각두기9.13.  693.6/30.5/225.9/4.8
29	30	31	<div> <p>식중독에 예방 3대 원칙</p> <p>깨끗이 손 씻기      물 끓여 마시기      음식 익혀먹기</p> </div>	
차조밥 돼지등뼈김치탕 5.6.9.10.13.18. 두부청경채볶음 5.6.10.13.16.18. 소떡볶음2.5.6.10.12.1 3.15.18. 무생채5.6.13.  722.6/30.4/249.8/3.5	현미밥 안동식쇠고기국 5.6.9.13.16.18. 가자미구이5.6.13 채소어묵전 1.5.6.8.9.10.16.17.18. 배추김치9.13. 요거타임2.  701.9/36.3/362.1/3	숯불치킨덮밥 2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 달걀실파국5.6.13.18. 츄러스6. 단무지무침13. 홍로사과13.  726.2/42.4/156.4/3		

## 고카페인 음료 섭취에 주의하세요!

**고카페인 음료**란, 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

## 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.

