



# 군서미래 영양소식

발행월 : 2021년 9~10월

담당 : 영양교사 한진아  
식생활교육관 : 031-500-5212

<b>식재료 원산지 표시</b>	<p>자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.</p> <p>쌀과 쌀 가공품, 참쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기(가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미, 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)</p>
<b>알레르기 정보</b>	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / <b>식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.</b> 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

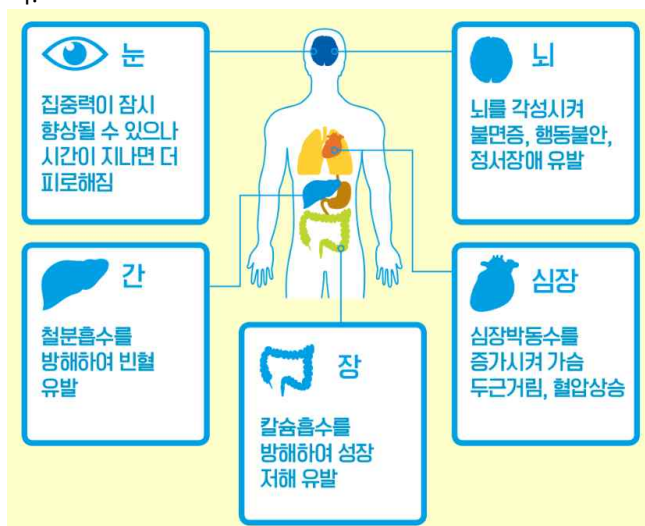
		9/1 (수)	9/2 (목)	9/3 (금)
		기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.) 달걀찜(1.) 매콤주꾸미볶음 (2.5.6.12.13.16.) 총각김치(9.) 열대과일주스(13.) * 795.6/44.2/208.6/6.5	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 달걀비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 옥수수치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 794.6/48.9/460.6/4.3	카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18.) 매콤닭고치구이 (5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 과일 딸기우유(2.) * 916.1/36.4/235.4/12.3
9/6 (월)	9/7 (화)	9/8 (수) 1학년 2반 식단의 날	9/9 (목)	9/10 (금)
옥수수밥 호박잎된장국(5.6.9.13.) 돼지고기편육(5.6.10.) 양배추쌈(5.6.) 보쌈김치(9.19.) 미니도넛(1.2.5.6.) * 677.9/40.2/263.6/4.5	발아현미밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 간풍기(1.5.6.13.15.) 미역줄기볶음 총각김치(9.) 과일 * 750.41.2/239.4/4.8	스팸치즈김치볶음밥 (5.6.9.10.13.) 팽이버섯된장국(5.6.) 함박스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18.) 백김치(9.) 딸기잼생크림와플 (1.2.5.6.13.) * 977.9/51.1/821.6/5.5	흑미밥 감자수제비국(5.6.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 가지구이나물(5.6.) 배추겉절이(9.) 짜먹는 요거트(2.) * 702.5/33.5/217.7/3	보리밥 물만두국(1.5.6.10.15.16.) 오리주물럭(5.6.13.) 부추겨자무침(4.5.6.13.) 깍두기(9.) 과일 * 757.9/33.1/208.2/7.8
9/13 (월)	9/14 (화)	9/15 (수)	9/16 (목)	9/17 (금)
현미밥 오징어무국(5.6.17.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 고구마순볶음(5.6.) 오이김치(9.) 과일 * 617.5/35.4/172.6/3.4	기장밥 브로콜리크림스프(2.5.6.16) 등심돈가스/돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 멕시코샐러드 (1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.) 열린요구르트(2.) * 991.5/42.5/200.9/2.4	쇠고기곤드레나물밥 (5.6.16) 부추양념간장(5.6.) 미소된장국(5.6.) 누들떡볶이(1.5.6.13.) 김말이튀김(5.6.) 배추겉절이(9.) * 814.4/27.8/302.7/10.9	찰쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 참치두부조림(5.6.13.) 진미채고추장볶음 (5.6.13.17.) 총각김치(9.) 과일 * 607.3/42.5/364.8/6.3	발아현미밥 쇠고기무국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 잡채(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 약과(6.) * 894.6/39.8/174.9/5.1
9/20 (월)	9/21 (화)	9/22 (수)	9/23 (목)	9/24 (금)
추석연휴	추석연휴	추석연휴	추계방학	추계방학
9/27	9/28 (화)	9/29 (수) 1학년 4반 식단의 날	9/30 (목)	10/1 (금)
흑미밥 얼큰콩나물국(5.6.13.) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.) 과일(12.) * 797.6/40/173/4	옥수수밥 열갈이된장국(5.6.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 츄러스(1.2.5.6.) * 710/34.3/202.9/3.2	오므라이스(1.2.5.6.10.) 토마토소스(5.6.12.13.) 어묵국(1.5.6.13.) 뿌링클치킨(2.5.6.13.15.) 백김치(9.) 사과주스 * 892.7/43/231.6/6.2	현미밥 동태찌개(5.6.13.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 도라지오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일 * 639.9/36.2/195.5/3.7	찰쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.16.) 돼지고기고추장불고기 (5.6.10.13.) 시금치땅콩무침(4.) 총각김치(9.) 과일(13.) * 770.7/40.4/349.1/4.9

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

## 고카페인 음료, 과잉섭취에 주의하세요!

**고카페인 음료**란, 액체 1ml 당 카페인이 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 불안, 초조함, 신경과민, 흥분, 불면증 등의 부작용을 일으킬 수 있습니다. 또한 지속적으로 과잉 섭취할 경우, 카페인 중독증이 생길 수 있습니다.



어린이와 청소년은 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, 카페인 이 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 돌봄놀이터'영양건강정보지(한국건강증진개발원), 사진(그림) 출처 : 영양과 식생활(4학년, 경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠