

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

식품 속 카페인 바로알기

☝ 카페인이란?

카페인은 커피나무, 차잎, 코코아 콩, 콜라나무 열매, 과라나 등에 함유된 성분으로 식품 원료로 많이 사용하고 있습니다. 어린이, 청소년 등이 즐겨 먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 등에도 광범위하게 함유되어 있습니다. 카페인의 효능으로는, 각성작용, 강심작용 등이 있습니다.

☝ 식품 속 카페인 함량 알아보기

외국에서는 천연원료는 규제하고 있지 않습니다. 우리나라 역시 천연원료는 규제하지 않지만, 식품첨가물인 카페인은 콜라형 음료에 한하여 0.015% 이하로 사용토록 규제하고 있습니다.



☝ 청소년의 카페인 하루 권고량은?

식품의약품안전처에서는 청소년의 하루 카페인 섭취량을 체중 1kg당 2.5mg 이하로 섭취할 것을 권고하고 있습니다.

※ 청소년의 카페인 최대 일일섭취권고량(mg)
= 나의 체중(kg) X 2.5mg

☝ 카페인 과다섭취시 부작용은?

카페인을 과다 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움, 위산과다 등과 같은 부작용이 발생할 수 있습니다. 특히 어린이나 청소년은 부작용 정도가 성인보다 심하게 나타날 수 있어 학업에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있으므로, 잠을 쫓기 위한 목적으로 에너지음료 등을 섞어 마시거나 과다 섭취하는 것은 바람직하지 않습니다.

‘고 카페인’ 음료 확인법

‘고카페인함유’ 표시 카페인 1mL 당 0.15mg 이상 함유된 액상음료(차, 커피 제외)에는 ‘고카페인함유’ 표시를 하여야 하며, 어린이나 임산부 등 카페인에 민감한 사람의 경우 섭취를 자제토록 하는 주의 문구를 자율적으로 제품에 표시토록 권장하고 있습니다. 2013년 1월 1일부터는 고카페인 함유 음료에는 총 카페인 함량 및 주의문구를 의무적으로 표시하도록 변경됩니다.



청소년과 함께하는 카페인 섭취 줄이기

- 고카페인 함유 표시 확인하세요!
- 하루 한 캔이면 충분해요
청소년 최대 일일 섭취 권고량 150mg/60kg
- 수면장애, 불안감
과다섭취를 주의하세요!

출처 : 식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr



♥ 12월 학교급식 식단 안내 ♥

❖ 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

1 **Fri**

- 검정쌀밥
- 북어무국(1.5)
- 한방돼지갈비찜 (5.6.10.18)
- 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.8)
- 깻잎김치(5.6.13)
- 배추김치(9)
- *968.4/44.5/293.3/3.1

4 Mon	5 Tue	6 Wed	7 Thu	8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 들깨미역국(5.6) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) • 오이도라지무침(5.6) • 볼케이노치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 한방계피차 *1.187.3/56.7/591.2/12.7 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 설렁탕(1.13.16) • 비빔국수(5.6) • 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.9.12) • 깍두기(9) • 샤인머스켓 *871.8/28.3/120.4/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> • 곤드레묵은지밥 (5.6.9) • 미나수제버거(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 유부팽이장국(5.6) • 치즈프라이(5.6.12) • 배추김치(9) • 들기름양념장(5.6.) • 오렌지쥬스(13) *902.5/24.9/279.9/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 감자옹심이국(5.6.17) • 미역줄기볶음(5) • 할루미치즈계란말이 (1.2.5) • 바삭불고기/파채무침 (2.5.6.10.12.18) • 배추김치(9) • 굴 *861.1/44.6/263.4/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 대구알탕(5) • 등갈비바베큐이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 무생채(13) • 배추김치(9) • 타래과(5.6.13) • 굴 *987.9/49.3/151.1/3.4
11 Mon	12 Tue	13 Wed	14 Thu	15 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 열갈이들깨된장국 (5.6) • 동그랑땡 (1.2.5.6.10.12.15.16) • LA돼지갈비구이 (5.6.10.12.16.18) • 배추김치(9) • 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12) • 쿠키앤크림우유(2) *906.0/34.9/280.3/4.3 	2차고사	2차고사	2차고사	2차고사
18 Mon	19 Tue	20 Wed	21 Thu	22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 김가루밥(5) • 시금치국(5.6.9) • 로제소스스파게티(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • LA돼지갈비구이(5.6.10.12.16.17.18) • 총각김치(9) • 우유크림크로핀 (1.2.5.6) *890.9/31.7/204.3/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥(자율) • 탄탄면(1.2.4.5.6.9.10.12.13.16.17.18) • 순살치킨마요강정 (2.5.6.12.15.16.18) • 배추김치(9) • 한라봉 • 단무지 *941.5/33.0/173.5/2.4 	<ul style="list-style-type: none"> • 장어덮밥(18) • 홍합짬뽕(5.6.9.17.18) • 양배추찜(5.6) • 유부주머니만두찜 (1.5.6.10.16) • 배추김치(9) • 아이스크림쥬러스 (1.2.5.6) *876.5/49.4/406.1/5.3 	<ul style="list-style-type: none"> • 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 베테랑갈국수 (1.5.6.9.18) • 블럭치즈카츠(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 깍두기(9) • 배추겉절이(13) • 굴 *930.1/37.1/427.9/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> • 간장고막비빔밥 (5.6.18) • 아욱들깨된장국(5.6) • 배추김치(9) • 망고맛음료 • 우리쌀초코케이크 (1.2.5.6) • 김구이 *897.4/22.9/269.6/9.7
25 Mon	26 Tue	27 Wed	28 Thu	29 Fri
성탄절	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 순대국밥(2.5.6.10.16) • 두부조림(5.6.18) • 부추겉절이(13) • 통새우튀김&새우칩 (1.5.6.9) • 깍두기(9) *855.4/35.0/177.4/6.3 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 두부된장찌개(5.6) • 쌈추겉절이(9) • 로제치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 바삭불고기/파채무침 (5.6.10.12.18) • 배추김치(9) • 샤인머스켓 *916.3/42.7/199.1/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 콩나물국(5) • 양념족발(5.6.10.18) • 무말랭이무침(13) • 비빔막국수(3.5.6.16) • 배추김치(9) • 친환경상추쌈(5.6) *895.1/45.2/273.4/4.2 	졸업식 겨울방학식

❖ *에너지/단백질/칼슘/철

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

❖ 식단(식재료), 원산지는 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식단(식재료), 원산지 변경 시 식생활관 게시판에 공지

❖ 식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뽕장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태:가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁챙이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산