



영양 · 식생활 교육



식품 안전 교육

“ 카페인식품, 알고 먹어요 ”

카페인의 정체를 알려줘!

카페인에는 커피, 녹차, 콜라, 코코아, 초콜릿 등에 함유된 성분으로 냄새가 없고 쓴맛이 나는 것이 특징입니다. 적당한 카페인 섭취는 신진대사를 자극하여 일시적으로 정신을 맑게 하는 것으로 알려져 있지만, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려옵니다. 과다 섭취 시 어린이나 청소년은 부작용의 정도가 성인보다 심하게 나타날 수 있습니다.



어린이·청소년 카페인 섭취 권장량은?

식품의약품안전처에서는 어린이·청소년의 카페인 1일 섭취 권고량을 체중 1kg당 2.5mg 이하로 제시하였습니다. 예를 들어 체중이 25kg인 어린이가 카페인이 47mg 함유된 커피우유를 2잔 마실 경우, 1일 섭취 권고량 62.5mg(25kg x 2.5mg)을 훌쩍 초과하게 되는 셈입니다.

카페인 과다 섭취 시 발생하는 증상은 ?

1. 철분 흡수를 방해하여 빈혈을 유발합니다.
2. 칼슘 흡수를 방해하여 뼈 성장이 지체됩니다.
3. 불면증을 유발합니다.
4. 행동불안, 정서장애, 손 떨림을 유발합니다.
5. 심장박동수를 증가시켜 가슴이 두근거립니다.
6. 혈압이 상승합니다.

카페인 섭취를 줄이는 방법을 알고 실천하자!

1. 카페인이 함유된 음료수 대신 물을 마십니다.
2. 가공우유 대신 흰 우유를 마십니다.
3. 간식을 먹을 때 카페인 함유 식품 대신 제철 과일 등을 먹습니다.
4. 초콜릿을 먹을 때는 조금씩 나누어 먹습니다.
5. 제품 포장에서 고카페인 함유 표시와 카페인 함유량을 확인하고 함유량에 따라 적당한 양을 먹도록 합니다.

※ 자료출처: 대한영양사협회, 식품의약품안전처·식품안전나라

GMO 바로 알기!

GMO란? GMO(Genetically Modified Organism) = 유전자 재조합생물체 유전자재조합기술을 이용하여 어떤 생물체의 유용한 유전자(DNA)를 다른 생물체에 넣어 특정한 목적에 맞도록 만든 생물체

GM식품이란?

안전성 평가 심사를 거쳐 안전성이 확인, 승인된 유전자 재조합 생물체를 원료로 사용하여 제조, 가공한 식품 또는 식품첨가물

- 예) GM 농산물 : 콩, 옥수수, 면화 등
- 예) GM 식품 : 콩기름, 옥수수기름, 두유 등



GMO 논란 무엇이 문제인가요?

긍정적	부정적
· 생산량 증가 및 농가 소득 향상 · 생산자의 직업 효율성 향상 및 비용 절감	· 해충 잡초 내성으로 더 강한 살충제 필요 · 유전자 전이로 인한 피해 우려 · 생태계 교란 우려

GM식품을 어떻게 표시하나요?

1. 제품의 용기나 포장에 바탕색과 구별되는 색깔과 글자를 주 표시면에 표시
2. 제품의 주 표시면에 「유전자 재조합식품」 또는 「유전자재조합 OO 포함식품」으로 표시
3. 원재료명 옆에 표시
4. 즉석에서 만들어 판매하는 두부 등은 진열 상자나 별도 계산판에 표시
5. 유전자재조합 여부를 알 수 없는 경우에는 「유전자재조합 OO 포함 가능성 있음」으로 표시 ※ 자료출처: 어린이급식관리지원센터, 식품의약품안전처



면역력 UP! 푸드 「7월-양배추」



양배추는 고대 그리스 시대부터 즐겨먹던 채소로 지중해 연안과 서아시아가 원산지다. 요구르트, 올리브와 함께 서양의 3대 장수 식품으로 꼽히는 식재료이다.

양배추는 비타민U가 다량 함유되어 있어 위염, 위궤양 등 소화기계 질환에 효과가 있으며, 셀룰로산, 인돌-3 카비놀 등의 성분이 풍부해 암발병을 억제하고 면역력을 강화하는 효과가 있다. 저칼로리 식품이면서 포만감을 주기 때문에 다이어트 식품으로 각광 받고 있다.

※ 자료출처: 농림축산식품부, 한국농수산식품유통공사, 한국식재총람

2019년 7월 식단 계획표

2019년 7월 유치원급식을 아래와 같이 실시하오니 참고하시기 바랍니다.

1. 급식대상 : 유치원 및 교직원
2. 급식기간 : 2019.7.1. ~ 2019.7.17. (13일간)
3. 급 식 비 : 3,020원 × 급식일 (13일) = 39,260원
4. 우유급식비 : 410원 × 급식일 (13일) = 5,330원 ※원단위 절사
5. 급식비납부기간 : 2019.7.8(월) ~ 2019.7.17(수)
6. 납부방법 : 스쿨뱅킹

급식비 39,260원 + 우유급식비 5,330원 = 44,590원
 교육비 60,000원 - 급간식비 44,590 = 15,410원

※유아학비지원금 차액 '15,410원'의 경우 교육과정은 학기말 교구 구입비용으로 지원, 방과후과정은 방학 중 위탁급식비로 지원될 예정입니다.

월	화	수(수요일은 다먹는 날)	목	금
1 팔찰밥 새알쇠고기미역국 5.6.13.16.18. 함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.15.16. 콩나물잡채 1.5.6.8.13.16.18. 참나물무침 5.6.18. 배추김치 9.13.	2 차조밥 어묵국 1.5.6.13.16.18. 훈제오리채소겨자무침 13. 고구마튀김 2.5.6. 도라지일미무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13.	3 카레라이스 2.5.6.10.13.16. 수제치킨가스 1.5.6.13.15.18. 삼색나물 5.6.18. 중국식오이무침 5.6.13.18. 깍두기 9.13. 시리얼 품은 직접 만든 유기농블루베리잼요거트 2.13.	4 발아현미밥 단배추된장국 5.6.13.18. 매콤돼지불고기 5.6.10.13.18. 온두부 5. 실곤약샐러드 1.5.13. 배추김치 9.13. 수박	5 온국수/양념간장 1.5.6.9.13.16.18. 마늘빵피자 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 사과맛요구르트 2.
열량 592.1kcal 탄수화물82.6g 단백질27.0g 지방15.8g 비타민A 187.0R,E 비타민B₁ 0.5mg 비타민B₂ 0.4mg 비타민C 31.7mg 칼슘 215.0mg 철 4.8mg				
8 기장밥 된장찌개 5.6.13.18. 불낙전골 5.6.8.13.16.18. 달걀찜 1.9.13. 열무김치 9.13. 유기농오렌지주스 5.13.	9 현미흑찰쌀밥 육개장 5.6.13.16.18. 자장떡볶이 2.5.6.10.13. 연두부양념 5.6.13.18. 과일샐러드 2.4.5.11.12.13. 배추김치 9.13.	10 전복곤드레밥/양념간장 5.6.13.16.18. 꽃게탕 5.6.8.9.13.18. 눈꽃치즈주먹떡갈비 1.2.5.6.10.13.16.18. 콩나물새우살냉채 1.5.6.9.13. 땅콩호두조림 4.5.6.13.14.18. 배추김치 9.13.	11 잡곡밥 5. 감자탕 5.6.9.10.13.18. 새송이가지볶음 5.6.18. 다시마부각 5.13. 비빔만두 1.2.5.6.10.13.16.18. 깍두기 9.13.	12 기장밥 삼계탕 13.15. 달고기튀김 2.5.6. 쫄면야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 수박
열량 584.1kcal 탄수화물 93.6g 단백질26.9g 지방10.8g 비타민A 361.6R,E 비타민B₁ 0.4mg 비타민B₂ 0.5mg 비타민C 36.7mg 칼슘 254.5mg 철 5.9mg				
15 강황밥 감자애호박국 5.6.13.18. 오향장국/쌈장 5.6.10.13.18. 새우튀김 1.2.5.6.9.13. 미역오이냉채 13. 배추김치 9.13.	16 검정쌀밥 삼겹살김치찌개 5.6.9.10.13.18. 메추리알장조림 1.5.6.13.18 감자채볶음 5.10.13. 김구이 13. 열무김치 9.13.	17 여름방학식 찰보리밥 콩나물국 5.6.13.18. 멸치비엔나어묵볶음 2.5.6.10.13.15.18. 스크램블에그 1.2.5.6.9.10.13. 참치볶음김치 5.9.13. 파래김자반 5. 자두	여름 방학	
열량 585.8kcal 탄수화물79.1g 단백질26.9g 지방16.2g 비타민A 291.9R,E 비타민B₁ 0.5mg 비타민B₂ 0.5mg 비타민C 27.6mg 칼슘 171.0mg 철 5.9mg				

☆ 우리유치원 식재료 원산지 안내

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	쌀	김치,깍두기	고춧 가루	바지락살, 대합살, 오징어	꽃 게	가자미, 코다리	콩(가공 품) (장류,두부)	고추장
원산지	한우 2등급 냉장	국내산 2등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산	국내산	국산 직접담음	국내 산	국내산	중국	러시아, 미국	국산	국산

☆ 이달의 친환경농산물(무농약 및 유기농)은? : **강남콩 외 31종**

- 김치용 무, 김치용 배추, 깻잎, 당근, 상추, 브로컬리, 숙주나물, 양상추, 양송이버섯, 콩나물, 찹쌀, 각종 잡곡 등 32종

☆ 알레르기 정보 : 18가지 해당식품에 특정증상을 보이는 학생들은 배식 전에 반드시 확인 후 음식을 받도록 합니다.

①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산나트륨, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)

☆ 월간 영양량(일일 열량, 단백질, 지방, 비타민 등의 함량) 및 식재료 원산지 표시는 학교식당 및 학교홈페이지[영양통신]을 통해 공개합니다.