



# “꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교” 가정통신문

제 2025 - 77호  
발송일 2025. 05. 26.  
발송처 부안고등학교  
관인생략

제 목

6월 영양소식지

## ★ 탄소중립이란?

### 탄소중립에 대해 알아보아요

탄소 중립이란, 대기 중 온실가스 농도 증가를 막기 위해 인간 활동에 의한 배출량을 감소시키고, 흡수량을 증대하여 순 배출량이 '0'이 되는 것을 탄소 중립 혹은 '넷제로(Net-Zero)'라고 말합니다.



## ★ 식품별 탄소발자국

탄소 발자국은 개인이나 기업, 국가 등의 집단이 어떤 제품이나 서비스를 사용하는 일련의 과정에서 배출되는 탄소의 양을 나타내는 지표입니다. 축산업과 낙농업에서 많은 탄소가 배출되며, 그 중 소고기가 제일 많이 배출됩니다. 소를 키울 장소를 확보하기 위해 숲을 태우고, 소에게 먹일 방대한 양의 곡식을 기르기 위해 땅을 개간하는 등의 일련의 과정에서 많은 온실가스가 배출되기 때문입니다.



## ★ M 푸드 마일리지

푸드 마일리지(food mileage)란, 식량(food)수송거리(mileage)이라는 의미로 식료품이 생산자의 손을 떠나 소비자의 식탁에 오르기까지의 이동거리를 말합니다. 푸드마일리지 가 적은 음식을 소비하여야 탄소배출량을 절감할 수 있습니다.



## ★ 식탁에서 탄소를 줄여보아요

### 1. 로컬 푸드 이용하기

로컬 푸드란, 일반적으로 반경 50km이내에 생산된 농산물로 생산지와 소비자가 가까운 식자재를 의미합니다. 장거리를 운송할 시 탄소 배출이 증가함에 따라 탄소 배출량이 늘어나게 됩니다.

로컬 푸드는 운송 거리가 짧기 때문에 운송에 필요한 에너지와 탄소 배출량을 절감할 수 있습니다.

### 2. 제철 음식 이용하기

제철 음식을 이용하면 보관 과정에서 발생하는 에너지를 절약하게 하여 탄소 발생량을 절감할 수 있습니다.

### 3. 음식물쓰레기 줄이기

음식물쓰레기는 매립·퇴비화 등과 같은 처리 과정 등을 통해 많은 온실가스를 배출합니다. 음식물쓰레기를 통해 배출하는 온실가스는 소나무 148그루가 연간 흡수하는 온실가스량과 동일합니다.

### 4. 페스코 채식 활용하기

페스코 채식은 달걀, 우유, 생선을 허용하는 채식입니다. 탄소를 많이 배출하는 육류를 자제하고, 탄소를 적게 배출하는 생선, 달걀, 두부 등을 이용하여 식사를 함으로써 탄소 배출량을 절감할 수 있습니다.

## 지속가능한 먹거리,

## "블루 푸드"를 아시나요?



블루푸드는 굴을 포함하는 생선과 조개류, 해조류와 같은 수산식품을 일컫습니다. 육류 생산에는 이산화탄소가 많이 배출되지만, 블루푸드는 양식을 해도 환경에 영향을 크게 미치지 않아 미래 지속가능한 먹거리로 각광받고 있습니다.

[자료 출처: 한국 기후·환경 네트워크, 2050 탄소 중립 참고 자료집, 그린피스, 환경부, 기상청]



# 6월 식단 안내

2(월)	3(화) 대통령선거일	4(수)	5(목)	6(금) 현충일
<p>친환경찰흑미밥 베트남반미샌드위치 닭곰탕 깨인장아찌 배추김치 키위사과주스 양념류(일) *에너지/단백질/칼슘/철 955.2/35.8/167.7/5.7</p>		<p>눈꽃치즈제육덮밥 바지락미역국 양배추찜/양념장 오이고추된장무침 채소계란말이 배추김치 양념류(일) *에너지/단백질/칼슘/철 971.6/55.7/266.2/4.3</p>	<p>친환경찰보리밥 시래기감자탕 고추장두부조림 메밀나물된장무침 배추김치 트리플치즈크러스트피자 양념류(일) *에너지/단백질/칼슘/철 1,192.6/61.1/358.1/5.0</p>	
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
<p>친환경쌀밥 동태매운탕 삶은달걀장조림 시리얼양배추샐러드(키워드레싱) 리얼치즈블럭돈카츠 깍두기 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,024.7/43.6/179.2/3.7</p>	<p>찰현미밥 건새우무조림 등갈비김치찌개 참나물샐러드 고구마치즈매콤닭불구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,186.9/50.9/252.1/4.5</p>	<p>열무보리비빔밥(큰그릇) 건새우아욱국 계란프라이/양념장 스노우이니순살치킨 배추김치 블루베리요거트 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,059.3/40.6/650.1/5.2</p>	<p>친환경쌀밥 한우우거지장터국밥 연두부달걀찜 칠리만두강정 섞박지 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 839.8/33.0/122.7/3.4</p>	<p>친환경혼합곡밥 얼큰감자국 대패삼겹살주부음 브로콜리오징어초무침 청양고추햄전 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,164.6/50.9/79.5/2.6</p>
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
<p>친환경쌀밥 감자옹심이 시래기된장찌짐 춘천식당갈비 배추김치 우리밀한도그 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,052.5/52.4/249.8/3.9</p>	<p>찰현미밥 참치김치찌개 깨인장 애그인헬&amp;마늘바게트 크런치스파이스생선가스 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,089.9/50.5/352.1/4.4</p>	<p>중화복음밥 해물짜뽕(큰그릇) 까뽕치킨 배추김치 구슬아이스크림 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,250.9/76.1/227.2/5.8</p>	<p>찰흑미밥 육개장 겨자채소샐러드&amp;쌈무 오리훈제찜 김가루청포묵무침 배추김치 오곡미수가루 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,378.9/52.2/238.7/7</p>	<p>찰보리밥 순대국 부추겉절이 수제등심돈까스&amp;하이소스 배추김치 골드파인애플 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 952.3/38.0/138.1/5.7</p>
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
<p>검정쌀밥 들기름만국수 시래기된장국 콩나물&amp;파채무침 칼진양념돈육구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,034.8/51.2/169.7/4.6</p>	<p>찰현미밥 햄모듬찌개 갈치감자조림 머위나물무침 닭바베큐오븐구이 깍두기 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,145.0/53.5/107.0/3.1</p>	<p>김가루밥 동치미물냉면 삶은계란 보쌈&amp;무말랭이 보쌈김치 아임리얼망고주스 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,237.4/66.9/224.3/5.9</p>	<p>찰보리밥 청국장찌개 부추양파오리엔달무침 오살불고기 배추김치 애그샌드위치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,051.6/50.0/210.9/5.6</p>	<p>친환경쌀밥 진물만둣국 로얄치즈닭볶음탕 북엇국 깨인장 깨인장 미역줄기볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,058.5/40.0/199.3/3</p>
30(월)				
<p>찰보리밥 사골곰탕(당면) 미역국 비빔나물무침 수제떡갈비구이 섞박지 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 942.8/32.9/170.0/5.1</p>				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## ※ 알레르기정보

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

## ※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단 \*급식계시판