



## 2024년 9월1차 영양교육자료

### - 기후위기대응 학교 채식 선택급식(2) -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 기후위기대응 학교 채식 선택급식(2)

### 1. 육류 위주의 식생활을 바꿔보요

가. 지구가 건강해져요.

- 채식을 하면 전체 온실가스의 51%를 줄일 수 있어요.

나. 내 몸도 건강해져요.

- 채소와 과일에 들어 있는 ‘파이토케미컬’이 질병을 예방하고 치료하는 효과가 있어요.

다. 먹을 것이 없어 굶는 사람들도 먹을 것을 얻게 돼요.

- 전 세계 곡물의 36%는 동물사료로 사용되며, 이 곡물의 양은 세계 기아 인구가 다 먹고도 남는 양이에요.

라. 동물과 평화롭게 공존할 수 있어요.

- 평균수명의 1/10도 살지 못하고 죽어가는 많은 동물들의 생명을 구할 수 있어요.

마. 채식은 맛도 있어요.

- 자신을 위한 새로운 채식 간식과 채식 메뉴를 찾아보아요.



### 2. 채식의 종류, 이렇게 많아요

- 채식을 한다고 해서 채소만 먹어야 되지는 않아요. 채식은 특정 성분 포함 여부에 따라 여러 형태로 나눌 수 있어요.

가. 채식주의(Vegetarian)

- 유제품, 달걀 등의 동물성 식품을 먹는 경우가 있으나 생선, 육류는 먹지 않아요.

나. 세미채식주의(Semi-vegetarian)

- 때에 따라 생선 또는 육류를 먹어요.

### 3. 학교급식에서 떠나는 채식 여행

#### V.T.S. DAY(Vegetarian Trip of School meal)

- V.T.S. DAY는 세미채식주의인 “**페스코 채식**” 기준 범주의 식재료를 사용하고 있어요.

※ **페스코 채식**: 채소, 유제품, 달걀, 어류 섭취

- **영양 기준량을 충족**하는 식단으로 구성하고 있으며, 특히 성장기 학생에게 필요한 필수아미노산을 권장섭취량 이상 제공하고 있어 영양적으로 부족하지 않아요.

- 푸드마일리지 가 낮은 저탄소 식재를 사용하기 위해 수입 식재료 사용은 멀리하고, 되도록 로컬푸드 등 국내산 식재료를 사용하고 있어요.

### 4. 단백질, 채소로도 섭취 가능해요

가. 콩



- 콩은 단백질이 매우 풍부하여 ‘밭의 고기’라는 별명을 가지고 있어요. 대표적인 식품으로는 된장, 간장을 만들 때 사용되며, 콩을 갈아서 콩물을 만들어 응고시킨 두부도 있어요. 콩에는 ‘이소플라본’이라는 기능성 물질이 많이 함유되어 갱년기 여성의 유방암, 골다공증을 예방하는데 큰 도움이 돼요.



#### 나. 땅콩

- 고소한 맛으로 사랑받는 땅콩은 100g당 단백질 24g, 지방 45g이 포함되어있어 대표적인 고지방, 고단백, 고칼로리 건강식품이에요. 우리 몸을 유지하는데 꼭 필요한 필수아미노산이 풍부하고, 혈관에 이로운 불포화 지방산이 다량 함유되어 있어요.



#### 다. 귀리

- 귀리는 100g당 17g의 단백질이 포함되어있어 다른 곡물에 비해 단백질 함량이 높아요. 또한 필수아미노산이 포함되어 있으며, 특히 귀리의 수용성 식이섬유는 생활습관병 예방과 다이어트, 변비 예방 등에 효과가 있어요. 귀리는 섬유질이 많아 식감이 뻑뻑하기 때문에 불려서 사용하거나, 다른 식품과 함께 조리하면 좋아요.



#### 라. 버섯

- 세계적으로 인기 있는 식재료로 쓰이는 버섯은 영양적인 면에서 매우 우수하며, 탄수화물, 섬유질, 단백질 등 다양한 영양소가 들어 있어요. 특히 단백질의 경우 17~35%를 차지하며 고단백 식품으로 알려져있는 콩, 우유와 거의 대등한 함량을 가지고 있어요.



#### 마. 브로콜리

- 보통 채소 100g당 단백질이 1g 내외로 함유되어있는 것과 달리 100g당 5g의 단백질이 들어 있어요. 그뿐만 아니라 레몬의 2배가 넘는 비타민C가 함유되어 있어 피로 회복에도 도움이 돼요. 항암에도 효과가 있어 세계적으로 ‘슈퍼푸드’로 인정받고 있어요.



### 5. 맛있는 채식 간식, 선택해요

#### 가. 육식 패티 햄버거

- > 부드럽고 고소한 **감자샐러드 샌드위치**

#### 나. 후라이드 치킨

- > 바삭한 **채소튀김**

#### 다. 육식 토핑 피자

- > 매콤하고 감칠맛 나는 **김치부침개**

- 라. 이 밖에도 다양한 **제철 과일**을 먹으면 풍부한 영양소도 얻을 수 있어요.



< 출처: 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 충청북도교육청, 광주광역시교육청, 농식품정보누리, 책 “채소는약” >