

## 1. 지속가능한 식생활이란?

먹거리를 생산하고 폐기하는 모든 과정에서 건강뿐만 아니라 사회에도 지속가능성을 부여하는 식생활

### 우리의 식생활이 지구를 아프게 한다?



#### 축산업으로 발생하는 환경오염

식품을 생산, 유통, 소비, 폐기하는 모든 과정에서 환경에 가장 부정적인 영향을 끼치는 것은 바로 축산업이다. 가축을 기르기 위해서는 넓은 땅과 방대한 물이 필요하며, 가축의 분뇨에서 생기는 메탄가스는 온실효과를 일으켜 지구 온난화 현상을 초래한다.

#### 포장재로 사용하고 버려지는 일회용품

식품의 포장재로 사용되는 플라스틱, 비닐 등이 이에 해당한다. 최근에는 많은 기업들이 쓰레기를 최소화 하기 위해 불필요한 포장재를 없애고 있다.

#### 음식을 쓰레기 문제

유엔 식량농업기구(FAO)가 발표했던 보고서에 따르면 연간 식량 생산량의 약 3분의 1(13억 톤)이 음식물 쓰레기로 버려지고 있다. 사람들이 식탁에서 남기는 음식물 쓰레기 또한 환경에 악영향을 미치고 있다.

### 지구도, 건강도, 지키는 지속가능한 식사법



#### 식물성 단백질 섭취하기

- 단백질은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만, 동물성 단백질에 의존할 경우 지방의 섭취도 늘어나게 되면서 사람의 건강까지 위협함
- 콩, 두부와 같은 식물성 단백질을 섭취함



#### 재철음식 이용하기

- 수입식품 등은 운송, 유통 시 온실가스가 발생됨
- 되도록 자연식품을 이용하며, 직접 키워 먹기도 도움되 됨



#### 음식물 쓰레기 줄이기

- 식사를 미리 계획하여 필요한 식재만 구입하고, 먹을 양 만큼만 조리함
- 냉장고 속의 식품 소비기한도 유의해야 함



#### 일회용품 사용을 줄이기

- 외부에서 식사할 때 일회용 수저, 종이컵 등의 사용을 줄임
- 배달, 포장 등의 음식은 다회용기 사용

## 2. 2023학년도 저탄소 환경급식 중점학교

올해 우리 학교는 전라북도교육청에서 운영하는 저탄소 환경급식 중점학교에 지정되었습니다. 저탄소 환경급식이 전라북도 관내 모든 학교에 정착하는 것을 돕기 위해 다른 학교보다 먼저 실천하여 우수사례를 다른 학교에 공유하고 있습니다.

① 월 2회 '저탄소 환경급식의 날' 실시합니다. (매월 제공되는 월간식단에서 확인 가능)

: 전라북도교육청에서 채택한 채식 급식은 페스코베지테리언으로 가금류, 육류만 제외한 식단입니다.

② 탄소배출이 많은 가공품을 자제하고, 로컬 식재료를 이용합니다.



어패류 섭취 O / 가공류, 육류 섭취 X

③ 매달 급식 게시판에 저탄소 식생활 관련 교육자료를 게시합니다.

④ 학생들과 함께 학교 텃밭을 가꾸고, 재배한 식재료를 급식에 이용합니다.

⑤ 한 학기에 한번 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 잔반이벤트를 실시합니다.

이 외에도 다양한 저탄소 환경급식 교육활동을 실시하여 지속 가능한 식생활을 함양하고자 합니다.