전주초포교육통신
2024학년도 10월호 영양소식지

교무실 253-8151
행정실 253-8152
http://www.chopo.es.kr

탄소발자국 줄이기

탄소발자국, 무엇일까요?

1. 탄소발자국[carbon footprint]

사람의 활동이나 상품을 생산, 소비하는 전 과정을 통해 직·간접적으로 배출되는 **온실가스** 배출량을 이산화탄소(CO2)로 환산한 총량을 말합니다. 2006년 영국의회 과학기술처(POST)에서 처음 사용한 용어로 제품생산 시 발생된 이산화탄소의 총량을 탄소발자국으로 표시하게 함으로써 유래되었습니다. 표시는 무게 단위인 kg 또는 발생된 탄소를 흡수할 수 있을 만큼 우리가 심어야 하는 나무의 수로 나타냅니다.

2. 탄소발자국을 줄이려면 어떻게 해야 할까요?

■ 고기 먹는 횟수 줄이기

사람들이 즐겨먹는 소와 양 같은 초식 동물은 소화를 시킬 때 온실가스인 메탄을 많이 발생시켜요. 사람들이 고기를 덜 먹으면 메탄을 발생시키는 가축이 줄어들어 탄소 발자국을 줄일 수 있어요.

■ 에스컬레이터나 엘리베이터 보다는 계단 이용하기

지하철을 탈 때나 층이 낮은 곳을 올라갈 때는 계단을 이용해요

■ 가까운 거리는 걷거나 자전거로 , 먼 거리는 대중교통 이용해요.

■ 저탄소 제품 사용하기

물건을 살 때는 저탄소 상품인지 꼭 확인하세요. 우리나라에서는 저탄소 제품을 인증하는 제도를 시행하고 있어요

[출처: 도서「재미있는 환경이야기」,한국에너지공단]

음식속의 탄소발자국

음식도 탄소를 배출한다고?

우리가 먹는
음식의
탄소발자국 알아보기

식탁에 오르기까지 이동한 거리와 탄소배출량

[출처: 스마트 그린푸드 홈페이지]

10월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀. * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:국산&페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
차조밥 옹심이들깨국(5.6.9.17) 참나물유자청무침(5.6.13) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 팝핑푸딩망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.7/27.3/256.5/3.6	개천절	재량휴업일

10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 수다날	10/10 Thu	10/11 Fri
친환경옥수수밥 오징어무국(9.13.17) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) 파프리카감자볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(완)(9) 미니글레이즈도넛 (1.2.5.6) 방울토마토치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 상추&쌈장(자율배식)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.2/43.6/246.7/4.2	현미찹쌀밥 닭개장(1.5.6.13.15) 열무새우지짐(5.6.9) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13) 가자미구이(5.6) 배추김치(완)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/26.8/168.0/3.6	한글날	클로렐라밥 순두부찌개(조개살)(1.5.6.9.13.18) 수육/쌈장(5.6.9.10) 도토리묵채소무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 보쌈김치(9) 골드파인애플바 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.0/35.5/256.6/4.3	현장체험학습

10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
기장밥 한우뭇국(5.6.16) 갈치감자조림(5.6.13) 깻잎양념조림(5.6.13) 오리훈제(1.2.5.6) 배추김치(완)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.2/34.5/169.5/3.7	아미노쌀밥 조랭떡국(1.5.6.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.16) 골뱅이곤약초무침(5.6.13) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/35.3/275.3/3.3	새송이영양밥/양념장 (5.6.16) 건새우아욱된장국(5.6.9) 사태김치찜(5.6.9.10.13) 쫀득참나물전(1.5.6) 총각김치(완)(9) 샌드웨이퍼(딸기)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/34.8/284.0/4.0	차수수밥 한우미역국(5.6.16) 오징어/브로콜리초회 (5.6.13.17) 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(완)(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/30.9/216.9/3.7	율무밥 돈등뼈얼갈이국 (5.6.10.13) 삼색계란찜(1.2.9.13) 숙주미나리무침 소품떡강정 (1.5.6.10.12.15) 배추김치(완)(9) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.8/35.4/285.4/3.8

10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
흑미찹쌀밥 뱅모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 고등어양념조림(5.6.7.13) 치킨텐더샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 보쌈김치(9) 애플워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.6/33.9/254.5/3.5	보리찹쌀밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 영양갈비찜(5.6.10.13) 매콤콩나물무침(5) 깍두기(9) 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.1/33.7/236.0/3.4	건파래새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우렁된장국(5.6) 검은콩순살닭튀김 (5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 토마토발사믹무침 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/30.0/249.3/4.8	혼합잡곡밥(5) 대구매운탕(5.6.9.13) 도토리묵떡잡채(5.6.16) 오리주물럭/무쌈(5.6.13) 총각김치(완)(9) 샤인머스켓 회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.0/35.7/207.7/4.9	차수수밥 한우시래기국(5.6.16) 삼색나물(5.6) 오징어채소볶음 (5.6.13.17) 등심버섯탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(완)(9) 라임&레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.0/28.8/156.5/7.3

10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
차조밥 쑥갓어묵꼬지국 (1.5.6.7.13.18) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 한우버섯불고기 (5.6.13.16) 배추김치(완)(9) 청포도주스(13) 상추&쌈장(자율배식)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.3/35.2/194.3/6.3	기장밥 닭무국(15) 온두부/돈육볶음김치 (5.6.9.10.13) 애호박새우살볶음(자율)(9.13) 깍두기(9) 감자핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/35.8/184.4/3.3	백세카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5.9) 닭감자조림(5.6.13.15) 청포묵실파무침(5.6) 배추김치(완)(9) 우리밀츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/28.2/188.3/3.9	현미찹쌀밥 참치김치찌개(5.9) 우리쌀우엉어묵볶음 (1.5.6.13) 통등심돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(완)(9) 절편 토마토카프레제샐러드 (2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.1/32.4/228.8/2.9	

◇ 영양 및 원산지 정보 http://www.chopo.es.kr →알림마당→ 식생활관→ 급식게시판

◇ 식품 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

◇ 본 식단은 학교 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.