

채식 왜 필요할까?



★ 지구를 위한 채식

- 기후 위기는 인류의 위기입니다.
- 2011년부터 2020년까지 지구 평균기온은 산업화 이전 대비 1.09°C 상승했습니다.(IPCC 6차보고서)
- 지구온도 1.5°C 상승시점을 2021~2040년으로 예상하고 있습니다.
- 지구의 온도가 1.5°C 높아지면 돌이킬 수 없는 기후변화가 일어난다고 합니다.
- 지구온난화로 인한 피해는 이미 대형산불, 토네이도, 모래폭풍, 이상기온 등으로 나타나고 있습니다.

★ 육식, 왜 기후위기를 앞당길까요?

- 되새김질을 하는 소나 양은 사육 과정에서 많은 탄소를 배출하는데, 소 한 마리가 하루에 배출하는 메탄가스 양은 자동차 1대가 하루에 내뿜는 양과 맞먹는다고 합니다.
- 토마토, 바나나, 두부의 온실가스 배출량보다 최소 10배에서 수십 배 이상입니다.

★ 채식, 왜 기후변화를 늦출까?

- 축산업과정에서 많은 메탄가스가 발생합니다.
- 만약 채식 위주로 식단을 바꾸면 온실가스를 70% 줄일 수 있습니다.

★ 일상생활 속 채식, 어떻게 실천할까?

- 탄소발자국이 낮은 식재료 선택하기
- 육류소비 줄이기 및 식물성 원료로 만든 대체육 먹기
- 일주일에 하루 고기 없는 채식 밥상 차리기

★ 채식의 7가지 종류 - 나에게 맞는 채식 선택해 봅시다.

비건(VEGAN)

고기, 생선, 달걀, 우유, 꿀 등의 동물성 성분이 들어간 일체의 식품을 먹지 않고, 동물 사육을 통해 생산되는 생활 전반의 제품을 소비하지 않는 채식



페스코(Pesco)

두발, 네발 가진 동물의 고기는 먹지 않고 유제품, 동물의 알과 해산물을 먹는 채식



락토오보(Lacto-ovo)

고기, 생선은 먹지 않고 동물의 알과 우유 및 유제품은 먹는 채식



리듀스테리안(Reducetarian)

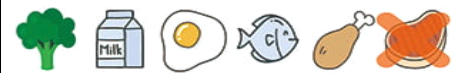
자신의 라이프스타일과 식습관을 고려하여 가능한 고기소비를 줄여나가는 형태

간헐적채식

3~4주의 일정 기간을 정하여 비건 또는 채식 식단으로 식사하는 형태

폴로(Pollo)

네발 가진 동물의 고기는 먹지 않고, 두발동물(조류)의 고기와 동물의 알, 해산물, 우유 및 유제품을 먹는 채식 형태



플렉시테리언(Flexitarian)

건강,환경,동물권에 대한 이유로 가능한 채식을 하지만, 엄격하게 육식을 제한하지 않는 유연한 식단을 추구하는 형태



	7월 1일 (월)	7월 2일 (화)	7월 3일 (수)	7월 4일 (목)	7월 5일 (금)
중식	친환경현미밥 병천식순대국 2.5.6.9.10.13.16 냉채족발 10 들기름막국수 3.5.6.13 계란찜 1 꼬들오이지무침 깍두기 9	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 9 수제돈가스&소스 2.5.6.10.12.13.15.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 표고버섯무침 배추김치 9 잡쌀떡 6 파인애플	불고기비빔밥 1.10 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 소떡소떡 1.5.6.10.12.13.15.16 두부양념조림 5 배추김치 9 파김치 비타500(라임) 13	친환경기장밥 들깨시래기된장국 9 고구마닭갈비 15 갈릭마요미트볼 1.2.5.6.10.13.15.16.18 숙주무침 배추김치 9 불닭맛김	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 얼갈이등뼈탕 9.10 스윗소고순살치킨 5.6.15 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.15.16 오이고추된장무침 고구마줄기김치 9 애플소다음료
	에너지/단백질/칼슘/철 870.6/44.3/268.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 856.2/44.1/233.5/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 894.4/45.9/281.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 876.3/44.7/346.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 847.7/35.2/261.3/2.7
석식	친환경보리밥 팽이버섯유부된장국 5.9 직화구이두툼너비아니&파 채무침 5.6.10.15.16.18 두부부침 1.5 오징어,브로콜리&초고추 장 5.6.17 배추김치 9				
	에너지/단백질/칼슘/철 908.5/38.8/235.1/4.4				
	7월 8일 (월)	7월 9일 (화)	7월 10일 (수)	7월 11일 (목)	7월 12일 (금)
중식	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6.9 숯불제육볶음 6.10.12.13 갯잎부추전 5.6 아욱된장무침 배추김치 9 메이플파칸파이 1.2.5.6.14	자장덮밥&계란후라이 1.5.6.10.13.16 두부유부장국 5.6.7.9.18 고추잡채&우리밀꽃빵 5.6.10.13.18 철판군만두 1.2.5.6.10.12.16.18 반달단무지 배추김치 9 자두	우렁쌈밥 5 김치콩나물국 5.9 비건함박스테이크&콘크 림소스 1.2.5.6.10.12.15.16 신전떡볶이 1.5.6.13 김가루실파무침 배추김치 9	친환경귀리밥 들깨감자수제비국 5.6.9 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 케이준치킨샐러드 1.5.6.15.18 해파리냉채 13 배추김치 9	친환경흑미밥 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 두툼떡갈비&부추무침 5.6.10.13.15.16 실곤약야채무침 5.13 배추김치 9 수박
	에너지/단백질/칼슘/철 861.2/43.7/298.2/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 900.7/46.5/315.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 802.0/29.4/259.5/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 902.2/44.3/295.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 807.5/25.3/296.4/3.1
석식	치즈오븐스파게티 1.2.5.6.10.12.13 크림스프 2.5.6.9.13.16 고메함박스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 쌀모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13 오이피클 배추김치 9	친환경현미밥 복어무국 1.9 안동찜닭 5.6.15 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 애호박볶음 9 배추김치 9	친환경보리밥 콩나물국 5 보쌈&무말랭이 10 비빔면 1.2.5.6.10.15.16 배추김치 9 얼그레이초코다쿠아즈 1.2.6	친환경수수밥 순두부찌개 5.9.10.18 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 스팸구이 1.2.5.6.10.13.15.16 오이고추된장무침 배추김치 9	낙지덮밥 종합어묵국 1.5.6.9 블럭치즈돈카츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 계란찜 1 콩나물파절이 5 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 796.1/34.1/341.1/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 800.4/40.1/277.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 868.8/34.9/230.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 833.1/41.7/267.7/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 816.9/39.4/308.0/3.3

	7월 15일 (월)	7월 16일 (화)	7월 17일 (수)	7월 18일 (목)	7월 19일 (금)
중 식	친환경검은콩밥 5 닭다리삼계탕 9.15 너비아니육전 1.5.6.10.15.16.18 부추잡채 1.5.6.10 브로콜리&표고버섯초회 깍두기 9 설레임(밀크) 1.2.5	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.9.18 돈육고추장불고기 10 호박엿, 양배추찜&쌈장 갈치감자조림 오색미니어묵볶음 1.5.6 배추김치 9	친환경기장밥 소고기미역국 9.16 닭볶음탕 15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 도라지오이무침 온두부&볶음김치 5.9	게살볶음밥 1.2.5.6.13.18 도토리묵채냉국 3.5.6.13 파닭 5.6.13.15 진미채볶음 17 배추김치 9 망고라떼 2	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9 오리훈제&쌈무, 머스터드 1.5.6.13 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 참나물무침 오이김치 오레오우리밀와플 1.2.5.6
	에너지/단백질/칼슘/철 899.0/36.0/292.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 901.6/50.0/285.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 900.1/41.8/249.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 848.3/43.2/238.7/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 889.2/31.2/254.5/4.1
석 식	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 새우튀김우동 1.2.5.6.7.9.18 통큰한끼만두 1.5.6.10.15.16.18 오이무침 배추김치 9 납작복숭아허니그린티음 료 2.13	친환경흑미밥 애호박두부새우젓국 5.9 닭통살꼬치&양념치킨소스 5.6.12.13.15 햄전 1.2.5.6.10.15.16 시금치무침 배추김치 9	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 오징어먹물가스&화이트갈 릭소스 1.5.6.17.18 메추리알돈육장조림 1.10 애호박볶음 9 깍두기 9		
	에너지/단백질/칼슘/철 821.3/31.9/235.4/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 889.4/36.3/266.1/11.4	에너지/단백질/칼슘/철 842.4/43.0/266.6/3.0		

◆ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

• 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우) • 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 미꾸라지, 꽃게:국내산 • 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2024. 06. 25
덕 암 고 등 학 교 장