

채식 왜 필요할까?

★ 지구를 위한 채식

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



★ 육식, 왜 기후위기를 앞당길까요?

- 돼새김질을 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



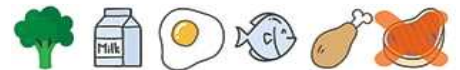
락토오보(Lacto-ovo)

고기, 생선은 먹지 않고 동물의 알과 우유 및 유제품은 먹는 채식



폴로(Pollo)

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



리듀스테리안(Reducetarian)

자신의 라이프스타일과 식습관을 고려하여 가능한 고기소비를 줄여나가는 형태

간헐적채식

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

페스코(Pesco)

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



플렉시테리언(Flexitarian)

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



	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3	4
조식		친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 마늘쫀건새우조림(5.6.9.13) 싸먹는 오리행 슬라이스 배추김치(9) 우유(2) 하트유즐리시리얼(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.5/33.4/496.9/10.7	친환경쌀밥 맑은감자국 비엔나케첩(브로컬리.피망) 볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 소불고기(5.6.13.16) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9) 크로와상-딸기잼 (1.2.5.6.10.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,290.6/36.3/262.1/6.7	친환경 보리밥 시원한목사발(5.6.9.16) 꾸꾸미볶음(5.6.13) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 단호박애그샌드위치 (1.2.5.6) 미숫가루(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.4/25.1/143.7/3.6	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 부추계란국(1.5.6) 떡갈비감자조림 (5.6.10.12.13.15.16.18) 누룽지 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,272.5/43.9/583.4/8.7
	7	8	9	10	11
조식	친환경 발아현미밥 소고기무국(5.6.16) 검은콩자반(5.6.13) 매콤오리불고기 배추김치(9) 에그홀도스트 (1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,219.8/53.9/181.4/14.7	친환경 영양잡곡밥(5) 삼색수제비국(5.6) 단호박조림(13) 제육떡볶음(5.6.10.13) 도시락김 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/33.1/223.2/3.3	친환경잡곡밥2(5) 애호박찌개(5.6) 수육(5.6.9.10.13) 쌍무*깻잎 맛살계란말이(1.5) 배추김치(9) 미니떡닭(1.4.5.6.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.2/51.2/270.7/10.9	참치야채죽(1.5.6.8) 닭날개조림(5.6.12.13) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 콩나물볶음(5.13) 배추김치(9) 햄버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.1/19.2/178.3/2.9	친환경쌀밥 시래기된장국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.13) 꼬들단무지무침 파불고기(5.6.10.13) 조기구이(5) 배추김치(9) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,016.8/59.8/255.2/5.7
	14	15	16	17	18
조식	스펀밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 건홍합미역국(18) 아몬드호두멸치볶음 (5.6.13.14) 미니돈까스(1.5.6.10) 배추김치(9) 아몬드시리얼(5.6) 우유(남/200ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,346.3/55.9/1,292.6/4.0	녹두전복죽(5.6.18) 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깻잎장아찌(13) 닭고기샐러드(오리엔탈소스)(5.6.13.15) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/38.6/200.0/4.6	바베큐볶음밥 (1.5.6.10.12.13.18) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 메추리알고구마샐러드 (1.2.5.6.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 요구르트(엔요)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.2/26.6/284.8/4.7	소시지깍두기볶음밥 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 계란장조림 쇠고기LA갈비찜(5.6.13.16) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) 플레인요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,039.4/48.9/128.4/4.8	친환경쌀밥 목살김치찌글이 (5.6.9.10.13) 깻잎김치(5.6) 두부조림(5.6.13) 참나물무침(5.6) 생선까스&콘소스 (1.2.5.6.12.13) 눈꽃초코아이스(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.2/36.1/326.5/3.8
	21	22	23	24	25
조식	친환경 수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 과일샐러드(1.5.12.13) 납작당면잡채(5.6.13.16) 육즙팽팡치즈소시지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.6/40.1/682.7/8.4	난(2.5.6) 단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 떡국(쇠고기)(1.16) 돼지훈제*숙주볶음 (5.6.10.13) 깍두기(9) 파인애플양상추샐러드 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,209.4/42.0/192.9/3.6			
	28	29	30	31	
조식					

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3	4
중식		작은밥 탐탐텐(1.6.10) 열무나물된장무침(5.6) 가자미까스*알새우침 (1.2.5.6.9.13) 알감자버터구이(2.5.13) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,144.4/38.5/407.4/3.3	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기육개장(13.16) 매운갈비찜(5.6.10.12.13) 생고구마줄기볶음 파카지파이(1.5.6.15.16) 배추김치(9) 샤인머스켓주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.1/40.8/146.9/4.3	오므라이스/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.18) 미트볼떡합박*파인애플구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기우거지국(5.6.16) 나초샐러드(1.2.5.6.12.13) 부추무침(5.6) 배추김치(9) 미니악과도넛세트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,353.4/42.7/232.4/7.5	친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 바베큐보쌈(2.5.6.10.12.13) 들기름막국수(3.5.6.13) 오이,상추(쌈장)(5.6) 브로콜리어묵볶음(1.5.6) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.5/60.0/258.4/6.8
	7	8	9	10	11
중식	작은밥 메밀소바(3.6) 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.12) 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 수제오이피클 건새우호박볶음 1(5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.9/28.2/162.9/5.0	친환경 영양잡곡밥(5) 돼지사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 부추겉절이1(5.6.13) 아삭이고추무침(5.6.13) 오징어김치전(5.6.9.17) 닭강정(1.6.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.6/30.4/196.6/6.6	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 마라탕 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17) 꼬마리떡강정 (1.5.6.12.13.16.17.18) 오이무침(5.6.13) 타워스테이크 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,466.5/47.8/292.9/14.9	친환경발아현미밥 닭곰탕(15) 짜리고추알감자조림(5.6) 참나물초고추장무침(5.6.13) 수랏간장장돼지불고기 10(10.13) 궁닥심궁합(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.0/52.8/96.7/4.3	친환경쌀밥 한우샤브샤브국(5.6.13.16) 시금치나물(5.6) 곤약우영어묵볶음(1.5.6.13) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 콘치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.4/34.9/244.2/4.0
	14	15	16	17	18
중식	친환경 발아현미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 육전&파채무침 (1.5.6.10.15.18) 통들깨상추겉절이 1(5.6.13) 비엔나삼색푸실리볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.8/45.5/161.4/6.0	친환경 발아현미밥 쇠고기육개장(6.16) 메밀비빔국수(3.5.6) 수제떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 짜리고추멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,115.5/37.7/396.6/5.2	김주먹밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 스텔라떡볶이(2) 통등심스틱돈까스(1.5.6.10) 배추김치(9) 양배추케요네즈(1.5.12.13) 찐순대(2.5.6.10.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,211.5/31.6/208.4/7.4	친환경 영양잡곡밥(5) 감자탕(5.6.9.10) 진미채무말랭이무침 (5.6.13.17) 스팸두부애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 새우까스/레몬소스(1.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.4/50.6/237.9/4.2	찰밥 닭다리전복삼계탕(13.15.18) 오이고추된장무침(5.6.13) 도시락김 깍두기(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.3/44.2/91.2/4.1
	21	22	23	24	25
중식	친환경 영양잡곡밥(5) 돼지갈비김치찌개(9.10) 숯불닭조림(15) 치커리상추무침(5.6.13) 철리만두탕수 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.2/38.1/147.1/5.4	열무보리비빔밥(5.6.9.13) 다슬기수제비국(5.6) 무생채(13) 배추김치(9) 수제오미자예이드(13) 패스츄리소시지빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.3/27.4/421.1/3.7	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 콩국수(1.2.4.5.6.12.13) 반마리치킨(1.2.5.6.12.15) 동치미(9) 학교로간자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,447.2/62.2/183.5/5.6	치밥(1.2.5.6.15) 미트볼떡합박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건새우미역국(5.6.9) 무초절이(13) 스마일감자튀김(5.6) 깍두기(9) 팔크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.9/47.0/360.6/5.8	두부달걀국(1.5) 중화짬뽕달걀(5.6.9.13) 청포도리코타치즈샐러드 (1.2.5.6) 당평채(5.6.13.16) 통살왕새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 제주감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.3/35.1/366.9/5.8
	28	29	30	31	8/1
중식	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 맑은순두부국(1.5.18) 단무지무침 채소무침&김말이튀김 (1.5.6.10.13.16) 콘치즈너비아니구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.1/42.1/185.3/5.9	친환경 영양잡곡밥(5) 미역유부된장국(5.6.13) 쌈무*갯잎 오지치즈후라이(1.2.5.6.10) 나주배숙성훈제오리 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.8/42.9/342.9/4.1	쇠고기야채죽(16) 감자튀김(5.6.12) 하트심콩버거 (1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 궁채장아찌 수박소다(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.2/30.9/114.2/4.5	친환경 발아현미밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13) 꽃맛살느타리버섯볶음 (1.5.6.8.13.18) 매운곱창순대볶음&갯잎 (2.5.6.10.13.16) 순살 고등어구이(6.7.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/30.8/212.5/4.1	친환경수수밥 돼지갈비탕(5.6.10.13) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 고단백넛츠바사삭 (1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,062.7/46.1/144.5/5.7

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3	4
석식		야채볶음밥/짜장 (5.6.13.16) 꼬물이만두국 (1.5.6.10.16.18) 숙주나물무침 매콤닭봉구이 (5.6.12.13.15) 치즈스틱&케첩(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 키짱유산균음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.8/32.2/352.8/4.6	후리카케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 옥수수스프(2.5.6.16) 투움바스파게티 (1.2.5.6.10.13) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이파클 스마일감자/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 토핑요거트(그레놀라)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.4/22.5/418.2/2.0	콩나물밥/양념장(5.6.10) 꼬치어묵국(1.5.6) 진미채쫄파무침(5.6.13.17) 깍두기(9) 대만식지파이(1.5.6.10) 방울토마토&청포도(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.3/36.9/237.4/5.5	친환경쌀밥 백짬뽕국(6.9.12.13.17.18) 김치닭볶음탕(5.6.9.13.15) 애호박크래미볶음(1.5.6.8) 오꼬노미야끼 (1.5.6.9.10.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.2/59.9/267.7/8.8
	7	8	9	10	11
석식	가츠동 (1.2.5.6.7.10.13.15.16.18) 미역미소된장국(5.6) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 레몬에이드 흑당크로플(1.2.5.6) 황도양상추샐러드(망고드)(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.0/26.5/426.4/3.7	친환경 영양잡곡밥(5) 얼큰버섯감자국(5.6) 우양채조림(5.6.13) 연양식바싹불고기/파채 (2.16) 삼치데리야끼구이 (5.6.12.13) 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.6/40.0/103.0/3.7	북어무국(1) 도라지무침(5.6.13) 불닭마요덮밥(1.5.6.13.15) 감자치즈고로케(1.2.5.6) 돈육강장(1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.9/42.6/176.4/9.2	작은밥 잔치국수/양념장(1.5.6) 연두부계란찜(1.5) 배추열무겉절이 대파삼겹&마늘,팽이구이(10) 배추김치(9) 뽕뽕코 * 에너지/단백질/칼슘/철 882.4/31.0/404.0/4.7	친환경 발아현미밥 바지락순두부찌개(5.6.18) 매운등뼈찜(5.6.10.13) 가지구이무침(5.6.13) 콩부각멸치볶음(4.5.6.13) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/39.9/341.5/8.7
	14	15	16	17	18
석식	김치볶음밥*눈꽃치즈 (1.2.5.6.9.10.15.16) 실파게란국(1) 콩나물무침(5) 오징어불상추튀김 (1.5.6.13.17) 깍두기(9) 비타C젤리 할라피노새우핫도그 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.8/36.1/307.9/4.9	* 친환경쌀밥 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추나물무침 오리주물럭(5.6.13) 해물버섯전(1.5.6.9.17) 옥수수크림파이(1.2.5.6) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.2/31.8/173.5/4.6	친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 납작당면잡채(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육데리야끼오븐구이 (5.6.10.13) 배추김치(9) 학교로간 배(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/40.2/150.7/4.1	친환경 수수밥 부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 어묵볶음(1.5.6) 순살치킨강정(1.6.15) 파래김구이/양념장(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.7/38.1/151.8/4.3	친환경 귀리밥 동태찌개(5.6) 불향작화불고기(10) 브로콜리마늘볶음 소세지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갯잎김치(13) 푸룻망고오렌지주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.4/53.3/359.2/4.1
	21	22	23	24	25
석식	친환경 귀리밥 웅심이짬뽕국 (1.9.10.17.18) 느타리버섯볶음(5) 랑감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 바베큐폭찜 (2.5.6.10.11.12.13) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.2/36.3/144.3/4.9				
	28	29	30	31	
석식					