



# 영광 영양소식 (5월)

행정실 440-8700  
교무실 440-8701  
식생활관 440-8699  
영양교사 김수경

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자



## 지구와 건강을 지키는 식생활

### 지구 온난화에 따른 기후 변화

지구의 평균 온도는 지난 100년간 1℃ 상승했어요  
20년 안에 지구는 1.5℃ 더 상승할 것으로 보여요

지구 온도가 1.5℃ 상승하면 기후변화가 심해져요



가뭄



홍수



산불



폭염

탄소배출을 줄이는 가장 효과적이고 쉽고 빠른 방법:  
**식생활 전환**입니다.



**채소 UP! 육류 DOWN!**

우리가 먹는 소의 트림과 방귀에서 나오는 **메탄가스**는 이산화탄소보다 **온실효과**가 **21배**나 더 큰 물질입니다.

전 세계 온실가스 **18%**

메탄가스



가축이 배출하는  
메탄가스



CO<sub>2</sub>가 일으키는  
온실효과의 **21배**

### [식품별 온실가스 배출량]



## Q & A

### 1. 학교에서 채식을 하게 되는 건가요?

A. 채소, 과일만 제공되는 것은 아닙니다.

주 1회 육류, 가금류를 제외한 채소, 과일, 유제품, 곡류, 해산물을 적절히 섞은 식단을 제공합니다.

### 2. 육류 데이는 없나요?

A. 환경과 건강을 위한 급식이기에 온실가스 배출량이 많은 육류 사용을 축소하려고 합니다.

즉, 육류 데이는 없습니다.

### 3. 학교급식에서 가장 많이 제공되는 육류는?

A. 탄소 배출량이 적은 돼지 또는 닭고기 위주의 육류 제공 빈도가 높습니다.

가급적 소고기 사용을 줄여야 합니다.

[식품별 온실가스 배출량] 표를 참고하세요.

### 4. 우리가 육류를 줄이면 환경에 어느정도 영향을 줄 수 있을까요?

#### 1주일에 하루! 고기를 안 먹으면?(연간통계)



차 500만대  
스톱 효과(영국)



온실가스 배출량억제  
(1인당 2268kg의 CO<sub>2</sub> 감축)



물부족 문제 해결  
(1인당 13만 2천4백리터 절약)



축산업의 기후변화  
기여도 51% 이상  
(2009 월드워치보고서)

자동차 사용을 절반으로 줄이는 것보다 고기 소비를 반으로 줄이는게  
지구 온난화를 막는데 더 효과적!  
채식식단은 비프스테이크 한 접시에서 내는 이산화탄소 배출량의 25분의 1!

~ 2007 노벨평화상 수상 라렌드라 파차우리

자료(그림,사진) 출처 : 환경부, 국가환경교육센터(푸름이 이동환경교실;지구가 우리에게 보내는 시그널/채식을 향한 첫걸음)



## 5월 학교급식 식단 안내



### ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- \* 수산물가공품:국내산
- \* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔, 조피볼락(우럭):국내산

◇공통양념(5.6.8.9.13.18.)

			5/1	5/2
			<b>재량휴업일</b>	잡채밥(채)*(1.5.6) 계란파국*(1) 짜장소스(잡채밥)(2.5.6.13.16) 탕글새우꼬지(1.2.5.6.9) 고구마피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 얼라이브오렌지 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 534.8/20.0/192.9/2.2
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
<b>어린이날</b>	<b>대체공휴일</b>	오므라이스/하이스소스*(1.2.5.6.12.13.16.18) 두부김치국*(5.9) 참나물사과우자무침 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) 버터플라이새우구이*(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 스위플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/27.5/236.5/3.3	친환경흑미밥 열무된장국* 까르보떡볶이*(1.2.5.6.10.13.16) 돈육콩나물불고기*(5.10) 멕시코칸오징어샐러드(1.5.6.12.17) 깍두기(9) 크림달걀뚱카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.1/23.2/135.6/2.7	김가루밥* 김치말이국수(소)(1.5.6.9.13.16) 비빔야채만두(1.5.6.10.16.18) 숙주나물무침* 탄두리훈제닭구이(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 웃담베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.3/37.0/175.2/2.5
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
생야채불고기비빔밥*(10) 들깨미역국* 과일요거트샐러드(2.12) 양파크림새우카츠(1.2.5.6.9) 수제떡꼬치(5.6.12.13) 배추김치(9) 사과씨주스*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.8/20.2/108.9/1.4	친환경흑미밥* 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 채식육개장*(1) 등뼈김치찜*(9.10) 쥬러스고구마맛탕(1.2.5.6) 깍두기(9) 요거트시리얼(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/20.7/137.2/3.4	김가루계란비빔밥*(1) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 실곤약초무침*(5.6.13) 칠리퀴파로우*(1.5.6.10.11) 수제웨지감자*(2.5) 배추김치(9) 웃담사과요구르트*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/21.1/260.8/2.1	지코바치킨라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 미니햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 종합어묵국*(1.5.6) 도라지오이무침*(13) 김말이떡강정*(1.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 달콤달콤자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/22.2/156.5/4.7	혼합잡곡밥*(5) 시금치된장국* 한방수육삼합(5.9.10.13) 쫄면야채무침*(5.6) 왕새우토피아롤*(1.2.5.6.9) 보쌈김치(9) 설레임아이스크림*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,260.8/52.8/352.2/4.4
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
친환경현미밥* 온국수*(5.6.7.9.13.18) 골뱅이야채초무침*(5.13.17) 매콤단호박갈비찜*(10) 갈릭포테이토치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 덴마크초코유유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 560.0/25.7/360.5/2.3	친환경찰수수밥 해물야채찜볶국*(5.6.9.17.18) 짜장볶음우동(2.5.6.13.16) 치킨텐더샐러드*(1.2.5.6.12.15.18) 담양식수제떡갈비*(5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9)*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,272.5/50.4/291.4/5.0 뽕따이아이스크림	오삼불고기덮밥(10.17) 포테이토브레드(1.2.5.6.10.12.15.16) 새알송심이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 모듬묵야채무침(3) 고추잡채고로케(1.5.6.12) 배추김치(9) 사과야포도야주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.9/19.9/134.4/2.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 숙갓꼬지어묵탕*(1.5.6) 무장아찌실파무침 청년다방차돌떡볶이(1.5.6.16) 미니한도그김말이set(1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 모듬과일화채(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 368.5/13.6/150.2/3.9	한우불고기덮밥*(16) 인기가요 샌드위치*(1.2.5.6.13) 얼갈이된장국* 모듬야채맛살무침*(1.5.6.8.13) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 배추김치(9) 아이스쥬(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.3/15.9/174.0/2.3

5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
혼합잡곡밥*(5) 팔도st비빔면(1.2.5.6.10.15.16) 차돌장찌개(5.16) 이바롬등뼈찜(2.5.6.10.13) 멘보샤어니언링(1.5.6.8.9.13.17.18) 배추김치(9) 얼라이브오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.1/18.3/96.9/2.0	친환경흑미밥 돈육김치찌개*(5.9.10) 해물볶음잡채(5.6.9.13.17.18) 아쿠아치킨까스(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 델몬트포도드링크(13) 옥수수콘치즈또띠아*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.5/16.5/114.6/1.9	수제닭바베큐마요덮밥(1.5.6.13.15) 콩나물국*(5) 치커리사과무침* 해쉬브라운피자*(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 아이스캔디바*(1.2.5) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 530.0/21.2/129.4/1.9	혼합잡곡밥*(5) 물만두국(1.5.6.10.15.16.18) ) 막국수야채초무침*(3.5.6.13) 갈릭포테이토치즈스틱(1.2.5.6.13) 양념갈비구이'(5.6.10.12.13) ) 열무김치(9) 스콜사과주스 오이고추쌈정식 * 에너지/단백질/칼슘/철 532.0/13.5/165.1/2.5	검정깨미니밥* 빠네크림파스타(1.2.5.6.13.16) 순두부김치국*(5.9) 과일요거트샐러드(2.12) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,101.4/29.5/284.4/4.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.