

탄소중립 (지속가능한 식생활 실천으로 지구를 지켜요)

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 온실가스 등은 지구 환경오염의 원인이 되고 있습니다. 또한 먹고 남은 음식물쓰레기를 처리하는 과정에서 대기오염, 토양오염 및 수질오염을 증가시킵니다.

탄소중립은 탄소 배출량을 최대한 줄여 '0'으로 만드는 것으로, 지역 식재료 사용으로 탄소발자국을 줄이는 등 친환경 식생활 실천으로 환경오염을 경감시킬 수 있도록 함께 노력해야 합니다.

탄소발자국 줄이기

푸드마일리지란?

푸드마일리지란 식재료가 생산지에서 밥상에 오르기까지 거리에 무게를 곱한 값입니다. 푸드마일리지 값이 클수록 멀리서 온 식재료로 탄소를 많이 배출하여 환경에 좋지 않은 영향을 줍니다.

로컬푸드(Local food)

로컬푸드는 장거리 수송을 거치지 않은 지역 식재료를 말합니다. 근접한 곳에서 생산된 식재료 구매는 식품의 안전성 제고, 수송에 따른 환경오염을 경감시킬 수 있습니다.

지역 농·축·수산물 소비

신선하고 안전한 지역 식재료를 사용하여 탄소 발자국을 줄여 환경을 보호하고 경제적으로 가치있는 소비를 실천합니다.

제철음식 활용

제철음식을 사용하는 것이 좋습니다. 계절에 맞지 않는 식품은 수입에 의존하거나, 온실 난방이 필요한 경우가 대부분이기 때문입니다.

텃밭 채소 기르기

텃밭에서 농산물을 키우는 것도 탄소발자국을 줄이는 좋은 방법입니다. 포장 및 운송 등으로 발생하는 온실가스를 줄일 수 있습니다.



지속가능한 식생활 실천

음식물 낭비 줄이기

음식물쓰레기를 줄이는 것은 식사를 마친 후 탄소발자국을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다. 장을 볼 때 미리 계획하고, 남겨진 재료는 다른 요리에 활용하고, 식당에서 남은 음식 포장 등으로 탄소배출량을 줄일 수 있습니다.

채식

육류는 온실가스 발생에 영향력이 큰 것으로 보고되어 있습니다. 주 1회 이상 채식하기(페스코)를 습관화하는 등 기후행동을 실천합니다.

학교급식의 탄소중립 효과

친환경 학교급식

친환경 학교급식 실시로 연간 온실가스(CO₂)를 최대 129.7t(경기도) 저감하는 효과가 나타났습니다.



2023년 7월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--|--|--|---|--|
| 3 | 4 | 5 (수다날) | 6 | 7 |
| 친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16.) 도라지사과초무침(5.6.) 돈육훈제숙주볶음(전지)(5.6.10.12.18.) 배추김치(9.) 토끼모양도넛(35g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 490.1/21.9/54.2/2.5 | 친환경찰현미밥 해물감자옹심이국(5.6.8.9.17.18.) 김가루부추무침(5.6.) 닭다리튀김(100g)(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.) 모양 단무지 임실사과즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.3/22.5/73.5/2.9 | 닭고기카레덮밥(2.5.6.15.) 대게살달걀탕(1.5.6.8.) 마늘떡갈비/표고(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.) 모양 단무지 임실사과즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.8/24.9/104.7/3 | 친환경찰보리밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16.) 콩나물무침(5.6.) 파슬리삼치구이(5.6.) 배추김치(9.) 수박 우리쌀초코붕어빵(21g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.1/26.5/71.6/3 | 친환경찰현미밥 새우아육국(5.6.9.) 미역국수초무침(5.6.) 더덕한우불고기(5.6.16.18.) 배추김치(9.) 쿠키크림슈(25g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.1/20.7/95.5/2.8 |
| 10 | 11 | 12 (수다날) | 13 | 14 |
| 친환경찰쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 닭봉간장구이(5.6.15.18.) 오이소박이(9.) 토마토스파게티(2.5.6.12.) 임실배즙(100ml) 공통양념(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 477.6/25.9/69.9/2.3 | 친환경찰현미밥 새우젓호박국(5.9.18.) 돈육살편육/된장소스(5.6.10.) 배추김치(9.) 깻잎장아찌(간장)(5.6.) 자두 주스(100ml) 마늘치즈피자(55g)(1.2.5.6.10.12.) 공통양념(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 545/27.1/73.1/2.2 | 친환경도마도쌀밥(12.) 새우살쌀국수(5.6.9.15.16.18.) 오리훈제달걀찜(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 유자단무지채 사과요구르트(100ml)(2.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.4/20/130.1/2.6 | 친환경찰보리밥 순두부맑은국(1.5.9.) 파래돌김자반(5.) 한우낙지볶음(5.6.16.18.) 코코넛치즈연어가스(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 오렌지당근주스(100ml)(13.) 공통양념(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 483.5/26.5/115.4/3.8 | 친환경찰현미밥 오징어김치찌개(5.6.9.17.18.) 돼지갈비찜(밤)(5.6.10.) 썩간나물(5.6.) 배추김치(9.) 바나나주스(100ml) 골드파인애플(조각) 공통양념(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 450.4/22.8/114/2.1 |
| 17 | 18 | 19 (수다날) | 20 | 21 (여름방학식) |
| 친환경찰쌀밥 한우머릿고기국(5.6.16.) 가지나물(5.6.) 인도식닭고기구이(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 임실사과즙(100ml) 청포도 공통양념(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 463.8/29/44.6/2.6 | 친환경찰현미밥 중하낙지호박국(5.6.9.) 열무된장무침(5.6.) 표고한우불고기(5.6.16.18.) 배추김치(9.) 찰보리병(30g)(1.2.5.6.) 아이스망고 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462/24.3/107.7/3.7 | 친환경찰옥수수밥 근대된장국(5.6.9.) 파래살파우침(5.6.13.) 치즈돈가스(60g/소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 네모단무지 블루베리즙(임실,100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.5/20.4/228.2/3.2 | 친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 숙주미나리무침(5.6.) 닭고기너겟(1.2.5.6.15.) 오이깍두기(9.) 수박 김부각(군산)(5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.4/23.2/169.4/3.5 | 친환경찰현미밥 전복삼계탕(5.6.15.18.) 크랜베리미트볼볶음(1.2.5.6.10.16.) 구운김(개별김2g) 배추김치(9.) 망고주스(90ml) 마카롱(초코,16g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.2/21.8/55.2/2.9 |

- 알레르기 유발식품 표시 -

1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19장
 ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.

☞ 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:군산시 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지, 전복, 방어:국내산
- * 명태:러시아산, 아귀, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산

☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.

