

## 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.

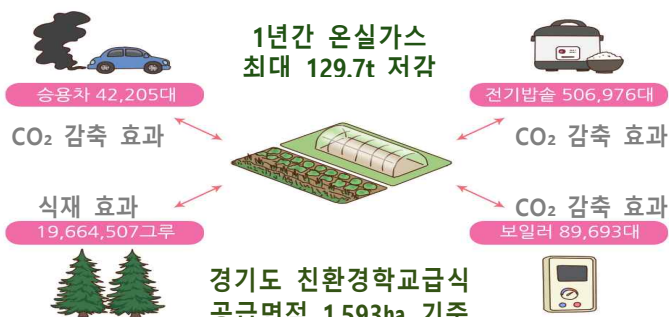
## 채식

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(CO<sub>2</sub>)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
친환경참쌀밥 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 새우아욱국(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
친환경참쌀밥 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.) 갯잎장아찌(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	친환경도마토쌀밥(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.) 썩갠나물(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)
친환경참쌀밥 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.

