



2022년  
10월호

## 영양소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 교 관  
역은이: 영양교사  
식생활관 ☎ 530 - 8906



최근 우리나라의 봄, 여름이 길어지고 가을, 겨울이 짧아졌어요. 이 이외에도 세계 곳곳에서 이상 기후 현상이 발생하고 있어요. 오늘날 기후 변화는 인류 모두가 가장 긴급하게 대응하고 해결해야 할 지구촌 최대의 환경 문제로 손꼽히고 있어요. 기후 위기의 원인은 뭘까요?

### 온실가스란?

많은 양의 온실가스는 기후 위기의 원인이에요. 온실가스는 지구를 둘러싸고 있는 기체로 온실 유리처럼 지구에서 우주 공간으로 빠져나가는 열을 붙들어서 지구를 따뜻하게 해줘요.

온실가스의 종류에는 이산화탄소( $CO_2$ ), 메탄( $CH_4$ ), 아산화질소( $N_2O$ ) 등이 있어요. 이 중에 기후 위기를 일으키는 데 가장 큰 비중을 차지하는 건 이산화탄소예요. 이산화탄소는 인간 활동으로 배출되는 전체 온실가스의 70~80%를 차지해요.

이산화탄소( $CO_2$ ) 산림벌채, 에너지 사용, 화석연료의 연소 등

메탄( $CH_4$ ) 가축 사육, 습지, 논, 음식물 쓰레기, 쓰레기 더미 등

아산화질소( $N_2O$ ) 석탄, 폐기물 소각, 화학 비료의 사용 등

### 탄소중립이란?

배출되는  $CO_2$  양      흡수되는  $CO_2$  양

탄소 중립은 배출되는 이산화탄소의 양과 흡수되는 이산화탄소의 양이 균형을 이루도록 하는 것으로 한마디로 이산화탄소 배출량을 실질적으로 '제로(0)'의 상태로 만드는 것을 뜻해요.

탄소중립은 기후 위기의 가장 확실한 해결책이에요.

### 내가 만드는 탄소중립

#### 채식 실천하기

육식은 기후 위기의 커다란 원인 중 하나예요.

2006년, 국제 연합은 지구에서 배출되는 전체 온실 가스 중 18%가 가축에서 나온다고 발표했어요. 그중에서도 온실 가스를 가장 많이 배출하는 가축은 몸집이 가장 큰 소예요! 소에게 먹일 사료를 재배하고, 고기와 낙농 제품을 만들고, 운송하고, 목축에 필요한 땅을 개간하는 과정에서 발생하는 이산화탄소가 지구 전체에서 배출되는 이산화탄소 중 약 9%를 차지해요.

그리고 소가 트림을 하거나 방귀를 뀌 때 나오는 메탄가스 또한 골칫거리예요. 메탄은 온실효과가 이산화탄소보다 20배 이상 강하기 때문이에요.

만약 우리가 채식을 한다면 하루에 4kg의 온실가스를 줄일 수 있고, 우리나라 모두가 일주일에 하루만 채식을 해도 자동차 450만대를 멈추는 효과가 있어요.

물론 고기를 아예 먹지 않은 것 힘들 수 있기 때문에 일주일에 매일 먹던 것을 2-3번으로 줄이는 방법으로 바꿔 봐요.

#### 제철 식품 먹기

제철 식품은 일 년 중 어느 시기에 자연적으로 자란 식품을 말해요.

만약 제철이 아닌 식품을 먹게 되면 제철이 아닌 식품은 먼 곳에서 제철에 난 식품을 실어 오는 경우가 많아요. 따라서 운송 과정에서 이산화탄소를 많이 내뿜게 돼요.

만약 운송해오지 않으면 온실처럼 인공 환경에서 재배해야 하는데 온실에서 난방을 하려면 연료를 써야 하고, 이 과정에서 이산화탄소가 나와요.

따라서 제철 식품을 먹는 것은 탄소 중립을 실천하는데 도움이 돼요.

출처: 서울특별시 교육청, 탄소중립이 뭐예요?(장성익, 풀빛, 2022),  
나의 탄소발자국은 몇kg일까?(풀 메이슨, 다림, 2012)

#### 유기농산물, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

쌀 (밥, 죽, 누룽지, 떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



# 10월 학교급식 식단 안내



10/3 <b>Mon</b>	10/4 <b>Tue</b>	10/5 <b>Wed</b>	10/6 <b>Thu</b>	10/7 <b>Fri</b> <b>금다날</b>															
<div>개천절</div> <div></div>	검정쌀밥 순두부찌개 ① ⑤ ⑬ ⑰ 탕수육 ① ⑥ ⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ ⑬ 거봉포도	귀리밥 ⑥ 돼지호박찌개 ⑤ ⑥ ⑩ 갈치카레구이 ⑤ ⑥ 감자볶음 ⑤ ⑩ 양배추찜 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬	강황쌀밥 대구살맑은국 ⑤ ⑥ 한우불고기 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰ 도라지오이무침 ⑤ ⑥ ⑬ 떡볶이 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬ 로컬포도주스 ⑬	카레밥 ⑥ ⑬ 아욱바지락된장국 ⑤ 연어커틀릿 ① ⑥ ⑬ 도토리묵무침 ⑤ ⑥ ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬ 과일요거트 ②															
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
562.1	24.8	105.5	3.5	576.2	26.6	102.6	2.8	653	23.8	85.2	3.2	590	21.9	194.9	3.6				
10/10 <b>Mon</b>	10/11 <b>Tue</b>	10/12 <b>Wed</b>	10/13 <b>Thu</b>	10/14 <b>Fri</b> <b>금다날</b>															
<div>대체공휴일</div> <div></div>	귀리밥 ⑥ 모듬햄찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 오징어배추말장조림 ① ⑤ ⑥ ⑰ 시금치삼색나물 ① ⑤ ⑥ 자색고구마죽 깍두기 ⑨ ⑬	검정쌀밥 팽이버섯된장국 ⑤ ⑥ 닭살볶음&치즈 ② ⑤ ⑥ ⑬ 부추오이무침 ⑤ ⑥ ⑬ 볶음우동 ⑤ ⑥ ⑨ ⑬ ⑰ ⑱ 배추김치 ⑨ ⑬	차수수밥 물떡꼬치어묵국 ⑤ ⑥ 돼지갈비찜 ⑤ ⑥ ⑩ 생깻잎무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬ 멜론	콩나물비빔밥 ⑤ ⑥ ⑬ 전복살미역국 차인포기틀릿 ① ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑬ 상추부추무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬ 로컬요구르트 ②															
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
599.2	23.7	107.8	3.1	623.5	28	178.6	3.2	589	15.7	78.9	1.8	630.4	25.4	247.4	3				
10/17 <b>Mon</b>	10/18 <b>Tue</b>	10/19 <b>Wed</b>	10/20 <b>Thu</b>	10/21 <b>Fri</b> <b>금다날</b>															
귀리밥 ⑥ 감자탕 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 낙지오징어볶음 ⑤ ⑥ ⑰ 연두부/양념간장 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬ 사과&배	강황쌀밥 동태살무국 ⑤ ⑥ 돼지불고기 ⑤ ⑥ ⑩ 삼색계란찜 ① 건파래볶음 ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬	보리밥 돼지김치찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 아귀살강정 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰ 메추리알조림 ① ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨ ⑬ 연근샐러드 ① ⑤ ⑥ ⑬	기장밥 소고기당면국 ① ⑬ 삼치무조림 ⑤ ⑥ 참나물무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨ ⑬ 떡꼬치 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰	토마토차인떡볶음 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑬ 시래기국 ⑤ ⑥ 오징어김치전 ① ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 미역오이초무침 ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬ 청포도															
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
556.5	29.7	121.6	2.8	592.6	36.4	117.7	3.2	564.6	23.1	126.2	3.7	565	18.9	95.7	2.2	556.2	26.4	179.2	2.8
10/24 <b>Mon</b>	10/25 <b>Tue</b>	10/26 <b>Wed</b>	10/27 <b>Thu</b>	10/28 <b>Fri</b> <b>금다날</b>															
강황쌀밥 한우갈비탕 ① ⑬ 두부커틀릿 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰ 오징어초무침 ⑤ ⑥ ⑬ ⑰ 깍두기 ⑨ ⑬ 호박죽	차수수밥 북어채콩나물국 ⑤ ⑬ 찹스테이크 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑬ ⑰ ⑱ 자반고등어구이 ⑥ ⑦ 꼬시래기무침 ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬ 요구르트 ②	검정쌀밥 웅심이만두국 ① ⑤ ⑥ ⑩ 떡갈비 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑬ ⑰ ⑱ 숙주나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ ⑬ 아삭한 배	보리밥 청국장찌개 ⑤ ⑨ ⑬ 돼지고기편육 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬ 콩나물대파채무침 ⑤ ⑬ 황태채무침 ① ⑤ ⑥ ⑬ 배추김치 ⑨ ⑬ 로컬포도주스 ⑬	김밥맛볶음밥 ① ⑩ ⑬ ⑱ 콩나물김치국 ⑤ ⑨ ⑬ 간풍기 ⑤ ⑥ ⑬ ⑱ 새송이버섯볶음 ⑨ 깍두기 ⑨ ⑬ 사과바나나샐러드 ②															
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
644.4	33	58.8	4.7	602	35.7	270.2	3.4	551.7	21.1	68.9	2.2	601.5	34.9	143.5	3.4	614.6	29.5	141.6	5.6
10/31 <b>Mon</b>	<div>건강한 급식! 안전한 급식! 우리가 함께 만들어가요!!</div> <div><div> 마스크 착용</div><div> 손 자주씻기</div><div> 손 소독하기</div></div>																		
강황쌀밥 꽃게찌개 ⑤ ⑧ ⑨ ⑰ 닭오븐구이 ⑤ ⑥ ⑬ ⑱ 날치알계란말이 ① 배추김치 ⑨ ⑬ 토마토스파게티 ② ⑥ ⑩ ⑬ 굴	에너지	단백질	칼슘	철분	609	31.2	129.1	3.1											
<p>▶ 알레르기 정보 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 <a href="http://hansol-1.es.kr/">http://hansol-1.es.kr/</a>⇒학교소식⇒식생활관⇒게시판</p> <p>▶ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>																			

▶ 알레르기 정보 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 <http://hansol-1.es.kr/>⇒학교소식⇒식생활관⇒게시판

▶ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.