



## 2024년 6월 영양소식

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

### 세계 환경의 날이란?

세계 환경의 날은 1972년 6월 5일 스웨덴의 스톡홀름에서 열린 '유엔인간환경회의'를 통해 제정된 기념일로, 깨끗하고 안전한 환경을 위하여 전 세계가 참여하고 노력하자는 의미에서 만들어졌습니다.

우리나라 역시 1996년부터 법정기념일로 '환경의 날'을 제정하여 1997년에 서울에서 유엔환경계획(UNEP, United Nations Environment Program) 주최 행사를 개최했다고 합니다.

그리고 다가올 2025년에는 우리나라에서 세계 환경의 날 행사를 개최할 예정이라고 합니다.

#### 【세계 환경의 날을 위한 실천】

재활용을 위해 분리배출을 올바르게 합니다.	가까운 거리는 걸어서 다니거나 자전거를 이용합니다.
일상생활 속에서 만들어지는 탄소발자국을 줄입니다.	일회용 봉투 대신 다회용 장바구니를 이용합니다.
일회용 컵 대신 개인 컵을 이용하고, 플라스틱 빨대 대신 종이 빨대를 이용합니다.	종이영수증 대신 전자영수증을 받습니다.

#### 【내가 먹는 음식은 괜찮을까?】

우리는 가끔 '나 하나쯤은 괜찮겠지.'라고 생각하고 생활할 때가 있습니다. 하지만 우리가 무엇을 먹고, 어떻게 생활하는지에 따라서 지구 환경을 보호할 수도 아프게 할 수도 있습니다. 유엔환경계획에서는 환경 보호를 위한 방법 중에서 음식과 관련된 부분을 다음과 같이 이야기하고 있습니다.

##### ① 수입 식품보다는 현지에서 자라는 농산물과 제철 식품을 섭취합니다.

수입 식품들의 경우 배나 비행기 등을 이용하며 많은 양의 탄소를 발생시키고, 이 많은 양의 탄소는 곧 지구를 아프게 합니다.

##### ② 채소 섭취를 늘립니다.

우리가 먹는 고기를 생산하기 위해 많은 양의 땅과 물이 필요하고, 그 과정 속에서 나무와 숲이 사라집니다. 또한 전 세계에 있는 약 10억 마리의 소가 주기적으로 똥어내는 메탄가스는 지구온난화를 더욱 심각하게 합니다.

##### ③ 음식물쓰레기를 많이 남기지 않습니다.

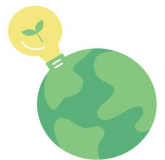
유엔환경계획에서 보고한 '음식물쓰레기 지수 보고서'에 따르면 2022년 한 해 동안 세계에서 10억 5,000만 톤의 음식물쓰레기가 버려졌다고 합니다. 이를 통해 1인당 음식물쓰레기 배출량을 보았을 때, 세계의 평균이 79kg인 반면 우리나라는 1인당 95kg라고 합니다.

이렇게 많은 양의 음식물쓰레기는 비료나 사료로 재활용되지 못하면 처리하는 과정에서 많은 양의 폐수가 발생하고 대기오염을 일으킵니다.

##### ④ 가공식품과 배달 음식을 줄입니다.

통계청 자료에 따르면 2020년도에 전 세계를 덮친 코로나19로 인해 배달 및 간편 음식, 온라인 쇼핑 등의 비대면 쇼핑이 늘어났습니다.

우리나라 1인이 연간 소비하는 일회용 플라스틱은 무려 1,312개(19kg)라고 합니다. 우리가 마트나 편의점에서 쉽게 접할 수 있는 간편 음식과 배달 음식은 가공과 포장 등의 과정에서 많은 일회용품을 생산하게 합니다.



자료출처 : 유엔환경계획(UNEP) - 기후위기 대응을 도울 수 있는 10가지 방법, 서울환경연합 블로그(2024.03.11.)

6월 5일 세계 환경의 날, 환경부 카드뉴스(2019.05.31.)  
환경의 날에 대해서 알아볼까요? 교육부 공식 블로그(2020.06.04.)



## 6월 학교급식 식단 안내

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 환경의 날	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri
귀리밥 감자탕 ⑤⑥⑩ 고등어된장구이 ⑤⑥⑦ 부추오이무침 ⑤⑥⑬ 볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 배추김치 ⑨⑬ 참외	검정쌀밥 닭고기미역국 ⑮ 낙지오징어볶음 ⑤⑥⑬⑰ 열무새우전지짐 ⑨ 치즈스틱&김말이구이 ②⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	<b>저탄소 급식의 날</b> 완두콩밥 근대된장국 ⑤⑥ 계란말이 ①⑬ 참치김치볶음 ⑤⑨⑬ 채소스틱/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 크림바게뜨 ②⑥⑬	<p>숭고한 희생 잊지않겠습니다!</p> <p>6월 6일 현충일 당신들이 있었기에 지금의 우리가 있습니다.</p>	<p>재량 휴업일</p>
에너지 단백질 칼슘 철분 649.5 34.0 105.9 2.6	에너지 단백질 칼슘 철분 590.4 26.9 191.4 4.8	에너지 단백질 칼슘 철분 548.8 18.0 142.9 3.6		
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri 금다날
보리밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑰ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 채소/쌈장 ⑤⑥ 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 수리취떡	완두콩밥 모듬햄찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑯ 장어양념구이 ⑤⑥⑫⑬ 취나물무침 ⑤⑥ 비빔미역국수 ⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬	<b>저탄소 급식의 날</b> 강황쌀밥 아욱바지락된장국 ⑤⑥⑧⑰ 계란당면전 ①⑫ 오징어파스타무침 ⑤⑥⑬⑰ 로제스스틱볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	귀리밥 누룽지닭곰탕 ①⑮ 미트볼굴라시(스틱) ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자볶음 고춧잎나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬	곤드레나물밥 ⑤⑥ 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 계란Fry ① 닭날개구이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 연근무침(흑임자소스) ①⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬
에너지 단백질 칼슘 철분 626.5 34.5 117.4 3.4	에너지 단백질 칼슘 철분 615.0 24.1 98.3 2.6	에너지 단백질 칼슘 철분 632.1 16.9 211.1 3.9	에너지 단백질 칼슘 철분 637.9 24.9 134.8 3.9	에너지 단백질 칼슘 철분 595.7 31.3 209.4 5.4
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 저탄소급식	6/20 Thu	6/21 Fri 금다날
귀리밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 닭볶음(논꽃치즈) ②⑤⑥⑮ 바지락살부추전 ①⑤⑥⑮ 알감자버터구이 ② 무김치 ⑨⑬	검정쌀밥 김치어묵국 ⑤⑥⑨⑬ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑮ 두부강정 ⑤⑥ 열무김치 ⑨⑬ 깍두기요거트 ②	<b>저탄소 급식의 날</b> 강황쌀밥 웅심이들깨국 ⑨ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 볼어묵볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 군만두 ⑤⑥⑨⑬	통밀쌀밥 호박요된장국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥ 진미채우영볶음 ⑤⑥⑬⑰ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ②	<b>국 없는 날</b> 치킨카레밥 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰ 누룽지 돼지고기강정 ①⑤⑥⑫⑬ 오이지무침 ⑬ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 수박
에너지 단백질 칼슘 철분 544.1 32.4 162.1 5.0	에너지 단백질 칼슘 철분 612.5 28.8 152.1 3.2	에너지 단백질 칼슘 철분 638.7 24.3 201.3 5.0	에너지 단백질 칼슘 철분 513.8 30.9 160.3 2.8	에너지 단백질 칼슘 철분 632.6 20.9 64.5 2.0
6/24 Mon 저탄소급식	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri 금다날
<b>저탄소 급식의 날</b> 귀리밥 멸치떡국 ① 갈치카레구이 ⑤⑥ 삼색묵무침 ②⑤⑥⑫ 김부각 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 찜계란 ①	기장밥 설령탕 ①⑥⑬⑮ 콩치알감자조림 ⑤⑥ 두부계란전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 골드파인애플	강황쌀밥 채개장만두국 ①⑤⑥⑩ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 생선살강정 ⑥⑫ 숙주삼색나물 배추김치 ⑨⑬	검정쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 닭봉조림 ⑤⑥⑬⑮⑰ 깻잎순나물 무김치 ⑨⑬ 파게뜨&요구르트 ①②⑥	콩나물비빔밥 ⑤⑥⑮ 다슬기국 ⑤⑥ 껌바로우 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 무생채 ⑨⑬ 김구이 배추김치 ⑨⑬
에너지 단백질 칼슘 철분 571.7 23.0 109.5 2.7	에너지 단백질 칼슘 철분 605.1 27.6 156.4 5.5	에너지 단백질 칼슘 철분 610.2 24.8 97.4 2.4	에너지 단백질 칼슘 철분 602.4 28.5 245.3 2.6	에너지 단백질 칼슘 철분 623.0 21.5 244.1 2.2

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교 소식 -> 식생활관 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다.  
해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2024. 05. 31  
한 솔 초 등 학 교 장