



영광 영양소식 (5월)

행 정 실 440-8600
교 무 실 440-8500
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 전환입니다.



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

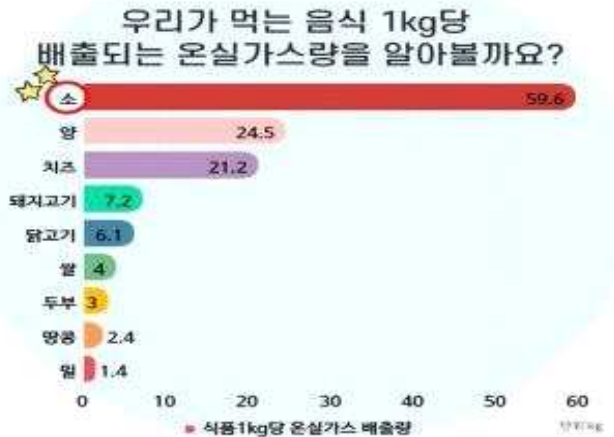


가축이 배출하는
메탄가스



CO₂가 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 CO₂ 감축)



물부족 문제 해결
(1인당 13만 2천4백리터 절약)



축산업의 기후변화
기여도 51% 이상
(2009 월드워치보고서)

자동차 사용을 절반으로 줄이는 것보다 고기 소비를 반으로 줄이는데
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
			재량휴업일	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
어린이날	대체공휴일	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 해물야채찜뽕국*(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.