



6월 영양소식지

발행일 : 2022. 5. 30.

발행기관 : 전주인후초등학교

홈페이지 : <https://school.jbedu.kr/inhu>

☎ 교무실 064) 244-8984

탄소발자국을 줄이는 저탄소 환경급식

탄소발자국이란?

내가 걸은 길에 남은 발자국처럼 개인, 또는 집단이 어떤 제품이나 서비스를 이용하는 일련의 과정에서 배출되는 탄소의 양을 나타내는 지표입니다.

우리 학교는 저탄소 채식 급식 중점학교로 지정되었습니다. 다함께 탄소발자국 줄이기 실천을 통해 기후 위기 극복에 보탬이 되려 합니다.

- 월 2회 이상 저탄소 환경급식의 날 운영
- 음식물 쓰레기 줄이기 캠페인 진행
- 저탄소 밥상 공모전 개최
- 나를 위한, 지구를 위한 환경 교육 진행

저탄소 환경급식이 궁금해요!

Q. 저탄소 환경급식이 채식급식인가요?

A. 아니요. **완전 채식은 아니에요.** 육류 섭취를 줄이는 형태이며, 유제품, 난류, 해산물을 주재료로 활용한 식단으로 제공됩니다.

Q. 성장기에 필요한 단백질량을 공급받을 수 있나요?

A. 네. 학교급식은 **한국인 영양소섭취기준을 준수**하여 제공되므로 단백질을 충분히 공급받을 수 있습니다.

Q. 저탄소 환경급식의 실천으로 달라지는 점이 있나요?

A. 탄소 발생량이 비교적 적은 육류 사용, 지역가공품 우선사용, 제철 식재료 사용, 쓰레기발생이 적은 가공식품 이용 등으로 학교구성원 모두가 **탄소배출 줄이기**를 실천할 수 있습니다.

어떤 식품이 탄소배출량이 가장 많을까?



일주일 중 하루, 고기 소비를 줄인다면?

- 차 500만대 스톱효과 (영국)
- 온실가스 배출 억제 (1인당 2,268KG의 CO₂ 감축)
- 물 부족 문제 해결 (1인당 132,400L 절약)
- 축산업의 기후변화 기여도 51% 이상 (2009, 월드워치연구소)

음식물 쓰레기 줄여요.

음식물쓰레기를 처리하는 과정에서 생기는 가스들이 지구를 아프게 해요.

우리나라 하루 버려지는 음식물 쓰레기 량

16,000톤

* 2019년 기준



음식물 쓰레기를 20% 줄일 경우

- 연간 177만 톤 CO₂ 감소 (소나무 3억 6천만 그루 연간 흡수량)
- 에너지 연간 18억 kwh 절약 (39만 가구 겨울나기)

출처 : 한국환경공단

생활 속에서 탄소발자국 줄이기

- 수입 식품보다 국내산 식품을 구입해요.
 - 되도록 지역농산물을 사용해요.
 - 제철 식재료를 사용해요.
 - 탄소배출이 적은 식품 위주로 식사를 해요.
 - 식품은 필요한 만큼 구입 해요.
 - 올바른 쓰레기 분리배출을 실천해요.



6월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩
 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
 ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주인후초등학교 홈페이지 (<http://www.inhu.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관 → 게시판

- * 쌀:군산산 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

알레르기 학생 공지사항
 1. 메뉴에 따라서 가능한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.
 2. 법상 특정 브랜드를 지정할 수 없어 동급의 타 브랜드 공산품이 입고 될 경우 알레르기 표기가 상이할 수 있음
 3. 변경된 알레르기표기는 매일 식생활관 게시판에 반영하여 게시됨
 4. 알레르기 관련 문의사항이 있는 경우 식생활관에 연락주시기 바랍니다.

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

6/7 Tue	6/8 Wed 수다날
완두콩밥 버섯전골(5.6.13.16.18.) 카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 오이청경채무침(5.6.13.) 샐러드파스타(전체)(1.5.6.) 총각김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/26.7/128.6/3.4	친환경현미밥 배추된장국(5.6.13.18.) 애호박나타리볶음 간장돼지불고기(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.), 레몬슬러쉬 납작만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.5/25.9/158.8/9

6/2 Thu	6/3 Fri
공룡카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.) 닭봉오븐구이(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 비타민주스(13.) 황도양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/29.5/121.8/3.3	친환경기장밥 황태미역국(5.6.13.15.18.) 콘소메달걀찜(1.2.5.6.10.13.15.16.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 짜장닭갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수리취떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.5/30.2/113.1/2.6

6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed 수다날	6/16 Thu	6/17 Fri
혼합잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 웰빙견과류멸치볶음(5.13.14.) 상하이해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/24.4/209.2/3.4	토마코펜쌀밥(12.) 나타리버섯국(5.13.16.) 카레제샐러드(1.2.5.6.12.) 토마토미트스파게티(2.5.6.10.12.13.16.18.) 리얼치즈돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.), 요구르트(60ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철	한우콩나물밥 & 부추양념장(5.6.13.16.18.) 청국장찌개(5.13.) 연양식반달불고기와어린잎(2.5.6.10.16.18.) 고등어데리야끼구이(5.6.7.13.18.) 브로콜리김, 무생채(9.13.) 초코두유(대체식)(5.) 자일로스초코라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/31.9/209.2/5.3	친환경차수수밥 대구매운탕(5.13.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 도라지배추무침(5.6.13.) 플레로티피자(1.2.5.6.12.15.16.) 백김치(9.13.) 친환경메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/29.8/173.9/3.2	친환경찰보리밥 물냉면(1.3.5.6.9.13.16.) 참나물유자청무침(5.6.11.13.) 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.18.) 새우간풍기(1.2.4.5.6.9.12.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철

6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed 수다날	6/23 Thu	6/24 Fri
친환경찰보리밥 육개장(5.6.13.16.18.) 스틱단무지 로제떡볶이/어묵김말이튀김(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 애호박구이(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 뿌로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/17.5/189.6/4.3	차조밥 전주베테랑칼국수(1.5.6.) 우영잡채(5.6.8.13.18.) 오이소박이(부추)(5.6.) 돈육버섯불고기(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.1/29.3/149.6/3.9	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.) 계란실파국(1.13.) 미역줄기볶음 한입떡갈비(5.6.10.16.) 깍두기(9.13.) 오리지널애배추샐러드(1.2.5.6.12.13.) 제주한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.3/20.5/133.2/3	아미노밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 돼지훈제야채볶음(2.5.6.10.) 크런치생선까스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/33.3/129/4.2	친환경발아현미밥 볶어포감자무국(1.13.) 술불오리주물럭(5.6.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) 깻잎무쌈 우리밀견빵(6.25)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/20.2/172.1/3.4

6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed 수다날	6/30 Thu
찰기장밥 소고기무국(5.13.16.) 비빔막국수(1.3.5.6.13.18.) 한돈한우떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 보쌈김치/무말랭이(9.13.18.) 사과 상추쌈(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/25.9/144/4.37	귀리밥 불낙전골(5.8.9.13.16.) 숯불닭갈비(5.6.12.13.15.18.) 삼색나물무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 옥수수바구이(2.) 매실간장깻잎(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.4/27.1/145/3.8	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 애호박감자된장국(5.6.13.18.) 오징어바(1.5.6.9.17.) 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.5/28.7/118/3.2	강황쌀밥 대게살스프(1.5.6.8.) 동파육(5.6.10.13.18.) 가지볶음(5.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 골떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/23.7/177.8/3.6

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

노란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.