



10월 영양소식 및 식단 안내

이리영등중학교
식생활관
2021. 10. 1

원산지 및 영양정보는 <http://www.iri-yd.ms.kr/식생활관> (식생활관 831-2161)

지구와 나를 위한 식생활 「저탄소 밥상」



온실가스 배출은 지구온난화(기후위기)의 원인으로 손꼽히고 있으며 '탄소저감, '탄소중립'이 전 세계적인 화두가 되고 있습니다. 앞으로의 지구는 기후변화뿐만 아니라 이로 인한 물부족과 식량부족, 해수면상승, 생태계 붕괴 등 인류문명에 회복할 수 없는 위험을 초래하게 되어 획기적인 온실가스 감축이 필요한 상태입니다. 우리가 매일 먹는 식생활의 작은 변화로 온실가스 감축에 참여할 수 있습니다.

1. 음식물쓰레기 줄이기 함께해요.

- 온실가스를 줄이는 방법 중 비용이 들지 않는 가장 효과적인 방법입니다.
- 적정량을 남기지 않고 먹는 습관으로 버려지는 음식물을 줄여요
- 과대포장이나 1회용 쓰레기를 유발하지 않는 식품을 선택해요.



2. 월 2회 '채식의 날' 운영과 주2회 과일을 제공합니다.

- 일주일에 하루 육식을 줄이면 온실가스 배출량을 1/25로 줄일 수 있습니다.
- 저탄소 농업기술을 적용한 유기농, 무농약 등 친환경농산물을 우선적으로 사용합니다.
- 우리학교 채식의 날은 육류를 배제하고 우유, 생선, 달걀, 치즈, 유제품 등을 제공합니다.,
- 채식의 날 운영학교 식재료비 추가지원으로(1식 50원) 주2회 과일후식을 제공합니다.

3. 성장기 우리아이, 채식 편찮을까요?

- 육류든 채소든 편중된 식사를 지속적으로 하게 될 경우, 특정 영양소의 결핍과 성장 지연 등 건강에 안 좋은 영향을 미칠 수 있습니다. 채식을 하는 경우 단백질, 칼슘, 철분, 비타민B₁₂ 등이 결핍되지 않도록 대체할 수 있는 식물성 식품을 섭취해야 합니다.
- 아이들에게 모든 종류의 동물성 식품을 제한하는 것보다는 유제품이나 달걀, 생선, 두부, 콩 등을 채소와 골고루 자연스럽게 먹을 수 있도록 어릴 때부터 식사 환경을 조성하는 것이 더 중요합니다.
- 현대인의 식생활에서는 오히려 육류 위주의 편중된 식사와 특정 성분의 과잉섭취로 인한 건강문제가 심각해지고 있어 채식의 날을 통한 비타민과 무기질, 섬유소의 섭취가 건강에 도움이 됩니다.



이 리 영 등 중 학 교 장 (직인생략)



10월 학교급식 식단



※ 알레르기 유발식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 식단은 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
※ 건강, 환경, 배려의 친환경 녹색식생활을 실천하기 위하여 월 2회 '채식의 날'을 운영합니다.

10/1 **Fri**

짜장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.)
실파계란국(1.13.)
물김치(1.13.)
누룽지&탕수육(2.5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
얇은피교자만두(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)

10/4 **Mon**

대체휴일

10/5 **Tue**

찰현미밥
한방닭곰탕(13.15.)
콩치김치찌개(5.6.9.13.18.)
오향장육(5.6.10.13.16.18.)
도토리묵무침(5.13.)
총각김치(9.13.)
아이스망고(스틱)

10/6 **Wed**

게살마요김주먹밥(1.5.6.13.16.18.)
잔치국수(1.5.6.13.)
반달단무지
떡볶이&모듬튀김(1.2.5.6.10.13.14.16.17.18.)
배추김치(9.13.)
무농약머루포도

10/7 **Thu**

오리불고기덮밥(5.13.16.)
김치콩나물국(2.5.9.13.16.17.18.)
배추겉절이(9.13.)
깻잎김치(13.)
과일샐러드(2.12.13.16.)
꿀떡(5.13.)

10/8 **Fri**

찰흑미밥
매콤꼬치어묵국(1.5.6.13.18.)
양배추샐러드(1.5.13.)
치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
참치김치볶음(5.6.9.13.18.)
한글날초코케익(1.2.5.6.)

10/11 **Mon**

대체휴일

10/12 **Tue**

찰흑미밥
오징어호박국(9.13.17.)
영양닭찜(5.6.13.15.16.18.)
꼬시래기무침(13.)
순대야채볶음(2.5.6.10.13.15.16.)
배추겉절이(9.13.)
깨찰빵(1.2.5.6.13.)

10/13 **Wed**

쇠고기콩나물밥(5.6.16.18.)
바지락아욱국(5.6.13.18.)
무생채(9.13.)
참나물치커리무침(13.16.)
살치킨강장(5.6.15.)
양념장(5.6.13.14.16.18.)
모듬과일(12.)
치즈볼(1.2.5.6.13.)

10/14 **Thu**

찰옥수수밥
웅심이만두국(5.6.13.16.)
우영잡채(1.5.6.8.13.18.)
돈육불고기(5.6.10.)
해물김치전(1.6.9.13.17.18.)
총각김치(9.13.)
무농약머루포도

10/15 **Fri**

김치볶음밥(5.6.9.10.13.18.)
맑은조개탕(18.)
야채피클(13.)
투움바파스타(1.2.5.6.12.13.)
계란후라이(1.)
깍두기(9.13.)
친환경매론

10/18 **Mon**

우리밀밥(6.)
등뼈김치찌개(9.10.13.18.)
대게살계란찜(1.2.)
베이컨감자채볶음(10.)
해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.)
배추김치(9.13.)
사과

10/19 **Tue**

차수수밥
꽃게된장국(5.6.8.13.18.)
닭봉바베큐조림(5.6.12.13.15.16.)
전갱이구이(13.)
배추겉절이(9.13.)
친환경블루베리&요거트(2.5.13.)

10/20 **Wed**

비빔밥(1.5.6.13.)
아욱된장국(5.6.9.13.18.)
무생채(9.13.)
고구마단호박맛탕(1.5.6.16.)
두부크림블락고추장(5.6.10.13.)
요구르트(80ml)(2.)
골드키위

10/21 **Thu**

귀리밥(오트밀)
소머리국밥(2.5.6.10.13.16.)
두부/김치볶음(5.6.9.13.18.)
멸치견과조림(13.14.16.)
떡갈비/파채소스(1.5.6.10.13.15.16.18.)
토마토샐러드(레몬)(2.5.6.12.13.16.)

10/22 **Fri**

찰흑미밥
쌀국수(2.5.6.13.16.)
돈육매추리알장조림(1.5.10.13.)
갑오징어초무침(5.6.17.)
무말랭이무침(13.18.)
피자크레페(1.2.5.6.10.12.16.18.)
배추김치(9.13.)

10/25 **Mon**

찰옥수수밥
아귀매운탕(5.6.13.18.)
매운돼지갈비찜(2.5.6.10.)
해파리냉채(13.16.)
총각김치(9.13.)
케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.16.18.)

10/26 **Tue**

찰보리밥
햄모듬김치찌개(2.5.6.9.10.13.16.18.)
치즈달걀비(2.5.6.13.15.)
진미채조림(13.14.17.)
애호박/새송이전(1.6.)
배추김치(9.13.)
단감

10/27 **Wed**

백세카레밥(2.5.6.10.13.16.)
야채피클(13.)
크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
사과
도피야쉬림프피자(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)

10/28 **Thu**

찰흑미밥
쇠고기토란국(5.16.)
반건오징어조림(5.13.17.18.)
세발나물무침(5.6.13.14.16.18.)
갈치카레구이(2.5.6.13.16.18.)
총각김치(9.13.)
두부찰도그를(2.5.6.10.12.15.)

10/29 **Fri**

오므라이스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.)
무말랭이무침(13.18.)
멘치까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)
깍두기(9.13.)
배
단호박스프(2.5.6.13.)

쌀(잡쌀, 현미누룽지)	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지 고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리 고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 쭈꾸미	고등어, 꽃게, 갈치	명태/ 코다리	콩 (두부류)
국내산	국내산/ 국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루	베트남	국내산	러시아	국내산