



◆ 2023년 이리서초 학교급식은 기후위기 대응, 지속가능한 식생활을 위한 '저탄소 채식의 날' 시범 급식을 월 2회 이상 운영을 합니다.

1. 계란, 유제품, 어류 섭취 허용 단계인 페스코 베지테리언
2. 로컬, 국산 식재료 사용
3. 가스 사용을 줄이는 조리법

## 밥상 위 지구를 지켜요!! 지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

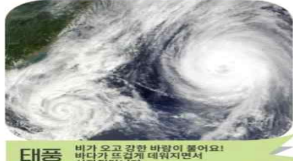
우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소(이산화탄소, 아산화질소, 수소불화탄소, 메탄)로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다.



**폭염** 하루 최고 기온이 35도 이상이면, 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상되면 폭염주의가 내려요!



**집중호우** 한 지역에 짧은 시간 동안 비가 많이 내리면 집중호우가 내려요!



**태풍** 비가 오고 강한 바람이 불어요! 배가 흔들리게 돼 위험하면서 지칩니다.



**폭설** 한 지역에 짧은 시간 동안 눈이 많이 내리면 폭설이 내려요! 눈이 많이 내리면 눈이 쌓여 지칩니다.

지구의 온도가 2℃ 이상 상승할 경우, 폭염·한파 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

### 첫 번째 방법!!

**육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.**

우리가 먹는 소의 트림과 방귀에서 나오는 **메탄가스**는 이산화탄소보다 **온실효과**가 **23배**나 더 큰 물질입니다.

우리가 먹는 음식 1kg당  
배출되는 온실가스량을 알아볼까요?

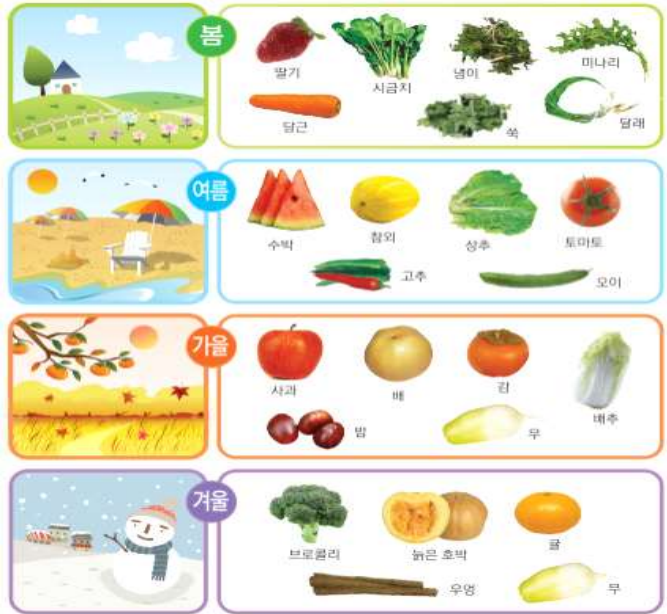


출처 : carbonbrief.org

### 두 번째 방법!!

**맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.**

제철이 아니어도 먹을 수 있는 식재료는 그 식재료의 성장에 알맞은 기후조건을 맞추기 위해 많은 에너지가 소비되어 온실가스가 많이 발생합니다. 제철 식품은 맛과 품질도 좋고, 불필요한 탄소배출을 줄일 수 있습니다.



### 세 번째 방법!!

**푸드마일리지**가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

**푸드마일리지**는 음식을 만드는 재료가 우리 식탁으로 오기까지의 이동거리입니다. 푸드마일리지 가 큰 식품은 멀리서 와서 탄소가 더 많이 발생했다는 의미입니다.



### 네 번째 방법!!

**음식을 남기지 않아요.**

음식물쓰레기는 하루 1만 5,903톤이 발생하고 있습니다. 음식물쓰레기 처리 비용은 연각 8천억 원 이상 소요되고, 처리 시 온실가스가 배출됩니다. (2017년 기준)

자료(그림,사진) 출처 : 환경부, 국가환경교육센터(푸름이 이동환경교실지구가 우리에게 보내는 시그널/채식을 향한 첫걸음), 영양과 식생활(3학년, 경기도교육청) 채소랑 과일이란 여섯고개 습바꼭질(보건복지부, 한국건강증진재단)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2023년 4월		식생활 교육			
★건강한 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★사랑의 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.		◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함			
4. 3 <저탄소 환경 밥상>	4. 4 <3월 생일축하밥상>	4. 5 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날	4. 6	4. 7	
친환경 현미참쌀밥. 참대구 맑은탕.(5.13.) 연두부달걀찜.(1.5.9.13.) 미역줄기볶음.(5.6.13.) 연근부각(자율).(5.6.) 배추김치.(9.) 시금치크림소스 떡볶이.(2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.7/24.1/241.6/4.1	친환경 쌀밥. 새송이미역국.(5.6.13.) 바베큐돼지갈비찜.(5.6.10.12.13.) 유부잡채.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 꽃설기. 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/25.2/204.4/3.8	유니짜장밥.(5.6.10.13.15.16.17.18.) 열무된장무침(자율).(5.6.) 호랑이치킨(1.5.6.12.15.16.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 사과쥬스(로컬). * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/27.8/207.7/3.4	친환경 쌀밥(치자). 콩나물국.(5.13.) 오이도라지생채.(5.6.13.) 한돈버섯불고기(간장).(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 애플라임푸딩. 상추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/23.5/85.3/3	친환경 녹미밥. 닭가장.(5.6.13.15.) 취나물무침.(5.6.) 고사리달걀무침(자율).(1.5.6.12.) 스틱생선가스(명태살).(1.5.6.) 배추김치.(9.) 친환경 방울토마토.(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/21/199.7/4.4	
4. 10 <저탄소 환경 밥상>	4. 11	4. 12 <수다날>	4. 13	4. 14	
친환경 귀리밥. 해물수제비국.(5.6.9.13.17.18.) 브로콜리어묵볶음.(1.5.6.13.17.18.) 두부구이(양념장).(5.6.13.) 배추김치.(9.) 사과열갈이 겉절이(자율).(13.) 우리밀초코칩쿠키.(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/18.7/157.1/3.1	친환경 찰기장밥. 우리콩 청국장찌개.(5.) 미나리숙무침. 쭈불고기.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 수제요거트(시리얼).(2.5.6.13.) 찐양배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.1/28.5/233.4/5.4	콩나물퐁밥.(5.6.) 황태채우국.(5.6.) 도라지고추장볶음(자율).(5.6.12.13.) 수제함박스택(치즈).(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치.(9.) 양념간장.(5.6.) 오미자쥬스.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608/22.4/241/6.8	친환경 현미참쌀밥. 건새우아욱된장국.(5.6.9.) 감자행볶음.(1.2.5.6.10.) 고등어순살양념구이.(2.5.6.7.8.9.13.16.18.) 배추김치.(9.) 교자만두(채식).(5.6.) 아삭고추 쌈장무침(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/26.7/231/10.3	친환경 찰흑미밥. 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 돌나물 오이무침(자율).(5.6.13.) 건파래볶음.(5.6.13.) 오리스테이크(1.2.5.6.12.13) 총각김치.(9.13.) 촉촉한 크림빵.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/24.3/167.4/3.8	
4. 17 <저탄소 환경 밥상>	4. 18	4. 19 <수다날>	4. 20	4. 21	
친환경 홍미밥. 홍합미역국.(5.6.13.18.) 새송이 애호박볶음.(5.13.) 달콤한 아귀불고기.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 감귤쥬스.(5.13.) 친환경 방울토마토(자율).(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/24.3/199.6/4.6	친환경 현미참쌀밥. 쇠고기구우.(1.5.6.13.16.) 로제찜닭(순살)(5.6.12.13.15.) 시금치돌깨무침.(5.6.) 배추김치.(9.) 비트말기다쿠아즈.(1.2.6.) 양파 매실액장아찌(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/26.3/137.1/3	비빔밥.(5.6.) 근대된장국.(5.13.) 달걀장조림.(1.5.6.13.) 양배추오이생채(자율)(5.6.13.) 열무김치. 저염고추장(볶음).(5.6.) 샤인머스캣푸딩. 바삭군만두(오븐)(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.3/23.9/208.8/3.6	파래볶음밥.(13.) 어묵우동.(1.5.6.9.13.) 오이 고추장무침.(5.6.13.) 배추김치.(9.) ABC착즙쥬스.(13.) 오이피클(자율). 두부피자.(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/21.4/286.4/3.2	김치볶음밥.(6.9.13.) 어묵우동.(1.5.6.9.13.) 김구이. 오이깍두기.(13.) ABC착즙쥬스.(13.) 오이피클(자율). 두부피자.(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/23.2/308.9/3.4	
4. 24 <저탄소 환경 밥상>	4. 25	4. 26 <수다날>	4. 27	4. 28	
친환경 토마코펜쌀밥.(12.) 순두부탕,양념장.(5.6.13.) 우영잡채.(1.5.6.13.18.) 달고기순살까스(1.2.5.6.13.) 배추김치.(9.) 초코아이스슈.(1.2.5.6.) 아삭고추 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537/26.1/157.1/3	친환경 찰흑미밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 훈제닭다리살+쌈우.(1.2.5.6.15.) 도토리묵, 양념장(자율)(5.6.13.) 비름나물된장무침.(5.6.) 깍두기.(9.) 향긋한 싸게떡. * 에너지/단백질/칼슘/철 560/34.4/177.1/3.3	오므라이스.(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 유부된장국.(5.6.13.) <b>동물복지</b> 미니돈까스(오븐).(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치.(9.) 웃당말기요구르트(로컬).(2.) 모듬채소구이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/26.8/267.2/4.3	친환경 현미참쌀밥. 오징어우국.(13.17.) 간장오리불고기.(5.6.13.) 참나물김치전.(5.6.9.13.) 배추김치.(9.) 골드키위. 브로콜리, 두릅+초고추장(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/27.9/151.9/4.6	친환경 찰보리밥. 배추돌깨국.(5.6.13.) 한돈수육.(5.6.10.13.) 오이크래미맛살무침.(1.5.6.8.13.) 배추김치.(9.) 명이나물장아찌(자율). 말기잼홀도넛.(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/30.4/238.9/3.5	
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 3.새우 3.돼지고기 3.복숭아 3.토마토 13..야황산류 14..호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 3. 30.

이 리 서 초 등 학 교 장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...