



탄소발자국 줄이기

탄소발자국, 무엇일까요?

1. 탄소발자국[carbon footprint]



사람의 활동이나 상품을 생산, 소비하는 전 과정을 통해 직·간접적으로 배출되는 온실가스 배출량을 이산화탄소(CO2)로 환산한 총량을 말합니다. 2006년 영국의회 과학기술처(POST)에서 처음 사용한 용어로 제품생산시 발생된 이산화탄소의 총량을 탄소발자국으로 표시하게 함으로써 유래되었습니다. 표시는 무게 단위인 kg 또는 발생된 탄소를 흡수할 수 있을 만큼 우리가 심어야 하는 나무의 수로 나타냅니다.

2. 탄소발자국을 줄이려면 어떻게 해야할까요?



채소를 먹으면 탄소 발자국을 줄일 수 있어요.

■ 고기 먹는 횟수 줄이기

사람들이 즐겨먹는 소와 양 같은 초식 동물은 소화를 시킬 때 온실가스인 메탄을 많이 발생 시켜요.

사람들이 고기를 덜 먹으면 메탄을 발생시키는 가축이 줄어들어 탄소발자국을 줄일 수 있어요.

■ 에스컬레이터나 엘리베이터 보다는 계단 이용하기



지하철을 탈 때나 층이 낮은 곳을 올라갈 때는 계단을 이용해요

■ 가까운 거리는 걷거나 자전거로, 먼 거리는 대중교통을 이용해요.



■ 저탄소 제품 사용하기

물건을 살 때는 저탄소 상품인지 꼭 확인하세요. 우리나라에서는 저탄소 제품을 인증하는 제도를 시행하고 있어요

[출처: 도서「재미있는 환경이야기」,한국에너지공단]

음식속의 탄소발자국

음식도 탄소를 배출한다고?

우리가 먹는 음식의 탄소발자국 알아보기



식탁에 오르기까지 이동한 거리와 탄소배출량



[출처: 스마트 그린푸드 홈페이지]

■ 식단표의 19가지 식품에 대하여 알레르기(병원 진단 실시한 경우가 있는 학생은 식생활관에 알리지 종류와 그에 따른 증상을 미리 기록하여 보내주시면 제거식 또는 대체식 등을 준비하여 보다 안전한 급식이 이루어질 것입니다.

* 식약청고시 알레르기 유발 식품(19종)

: 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴,전복,홍합 포함), 잣

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 참쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.

2024년 4월		식생활 교육		음식이 세상을 바꿨다 Good Food, Better Life			
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일			
4. 1 <4월 생일축하밥상>	4. 2 <저탄소 환경 밥상>	4. 3 <수다날>	4. 4	4. 5 식목일			
친환경 쌀밥(치자) 바지락미역국(5. 18) 돼지갈비찜(5.6. 10. 13) 매운 잡채(5.6. 13) 배추김치(9) 꽃카พง(1.2.5.6) 오이, 당근+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/23.2/210.4/4.2	친환경 귀리밥 참대구 맑은탕(5) 연두부달걀찜(1.5.6) 야채튀김(5.6) 배추김치(9) 수제요거트(시리얼)(2.5.6) 문어, 브로콜리+초고추장(자율)(5.6. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/25.4/248.0/2.6	날치알김치볶음밥(5.6.9) 맑은 콩나물국(5.6. 18) 겉잎나물볶음(5.6) 그릴함박(오븐) (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 깍두기(9) 사과주스(로컬) 채소샐러드(파인애플드레싱. 자 율)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.5/18.3/225.2/3.0	친환경 훔미밥 쇠고기무국(5. 16) 닭강자조림(5.6. 15) 국산도토리묵, 양념장(자율)(5.6) 얼갈이배추무침 배추김치(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/26.5/180.8/2.4	친환경 현미참쌀밥 우리콩 청국장찌개(5) 미나리숙주무침 푸롤고기(5.6. 10. 13) 배추김치(9) 마시는 샐러드(사과) 친환경 짬뽕이 토마토(자율) (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/28.6/210.7/4.0			
4. 8 <저탄소 환경 밥상>	4. 9	4. 10	4. 11	4. 12			
친환경 귀리밥 (강원도)감자옹심이국(1.5.6) 오이도라지생채(자율)(5.6. 13) 브로콜리어묵볶음(1.5.6. 18) 강황두부구이(5.6) 배추김치(9) 꽃절편(자율) 사인머스캣푸드 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.6/18.8/215.5/3.3	친환경 참죽미밥 닭개장(5.6. 15) 취나물무침(5.6) 스틱생선까사(명태살)(1.2.5.6) 배추김치(9) 친환경 방울토마토(2. 12) 당근치즈구이(자율)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.7/23.8/254.7/4.4		친환경 현미참쌀밥 돈육김치찌개(5.9. 10. 12) 훈제오리(6. 12) 콩나물무침(5) 겉잎김치(자율)(5.6) 총각김치(9) 초코바몽쿠렌-로컬(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/30.6/288.8/5.0	친환경 녹미밥 시금치된장국(5.6) 한돈수육, 쌈장(5.6. 10) 골뱅이풀면무침(5.6. 13) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) 삼추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/29.0/225.4/2.7			
4. 15	4. 16	4. 17 <수다날> <저탄소 환경 밥상>	4. 18	4. 19			
친환경 참기장밥 오징어국(5. 17. 18) 간장오리불고기(5.6. 13) 우리밀김치전(5.6.9) 배추김치(9) 친환경 방울토마토(2. 12) 햇양파 매실액장아찌(자율) (5.6. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/26.8/197.7/3.5	친환경 현미참쌀밥 콩가루배추국(5.6) 묵은지당찜(5.6.9. 15) 머위나물(자율)(5.6) 감자채볶음 열무김치(9) 우리밀에그타르트(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/27.9/249.0/4.1	비빔밥(5.6) 달래두부된장국(5.6. 18) 메추리알장조림(1.5.6) 새우튀김(오븐)(1.5.6.9. 12) 무생채 자염고추장(볶음)(5.6) 친환경 짬뽕이 토마토(자율)(12) 유기농짜먹는 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/21.3/270.2/3.3	친환경 통일쌀밥(6) 맑은 순살아귀탕 묵이버섯볶음(자율)(5.6) 한돈콩나물볶음(5.6. 10) 배추김치(9) 소떡소떡(5.6. 10. 12. 16) 제주 유기농야채첼리 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/38.9/195.2/4.1	친환경 쌀밥(치자) 쇠고기호박국(5. 16) 한돈김치볶음(5.6.9. 10) 나트륨 줄인 햄전(1.5. 10) 고사리달걀부침(자율) (1.5.6. 12) 깍두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.4/30.2/98.0/2.3			
4. 22 <저탄소 환경 밥상>	4. 23	4. 24 <수다날> 나트륨 저감화 -국 자율의 날	4. 25	4. 26			
친환경 참죽미밥 순두부탕, 양념장(5.6. 18) 청경채된장무침(5.6) 뿌링클아귀순살(1.2.5.6. 16) 배추김치(9) 친환경 방울토마토(자율)(2. 12) 웃담사과요구르트(로컬)(2) 아삭고추 쌈장무침(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/29.6/376.6/4.2	친환경 녹미밥 새알심만두국(2.5.6.8. 10. 16. 18) 닭봉조림(5.6. 12. 13. 15) 올방개묵무침(5.6) 배추김치(9) 참외 김치찜(자율)(9. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/24.6/210.7/2.4	카레라이스 (2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18) 시금치나물(5) 동물복지 미니돈까스(오 븐)(5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 배추김치(9) 골드키위 토마토콩나물국(자율)(5.6. 12) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.0/17.7/214.0/4.3	친환경 영양잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 도라지고추장볶음(자율)(5.6) 양배추오이생채(5.6. 13) 한돈간장불고기(5.6. 10. 13) 군만두(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/31.2/227.4/2.5	친환경 현미참쌀밥 참치김치찌개(5.9. 12. 16. 18) 오이 고추장무침(5.6) 달걀말이(1) 배추김치(9) 시금치크림소스 떡볶이 (2.5.6. 10. 13. 16) 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/24.9/256.2/3.1			
4. 29 <저탄소 환경 밥상>	4. 30 분식데이	◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:역산시 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, 뱀장어, 납치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함			<p>학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.</p>		
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓							

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024. 3. 28

이리서초등학교장

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