



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?



■ 고기 먹는 횟수 줄이기

사람들이 즐겨먹는 소와 양 같은 초식 동물은 소화를 시킬 때 온실가스인 메탄을 많이 발생시켜요. 사람들이 고기를 덜 먹으면 메탄을 발생시키는 가축이 줄어들어 탄소발자국을 줄일 수 있어요.

■ 에스컬레이터나 엘리베이터 보다는 계단 이용하기



지하철을 탈 때나 층이 낮은 곳을 올라갈때는 계단을 이용해요

■ 가까운 거리는 걷거나 자전거로, 먼 거리는 대중교통 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



 설렁탕 500kcal 10011gCO ₂ e	 물냉면 440kcal 2442gCO ₂ e	 불고기 150kcal 3480gCO ₂ e
 된장국 70kcal 261gCO ₂ e	 멸치조림 60kcal 30gCO ₂ e	 상추 2kcal 19gCO ₂ e

식탁에 오르기까지 이동한 거리와 탄소배출량



[출처: 스마트 그린푸드 홈페이지]

○ 5월 24일(수) 흔들도시락 이벤트 안내

재미있게 흔들고, 맛있게 먹는 추억의 흔들도시락 이벤트를 위해 뚜껑 있는 통(크기 15cm이상)을 준비해주세요. (준비 못 해오는 친구를 위해 여유분을 가져오는 배려심 ☺)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

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

2023년 5월		식생활 교육		음식이 세상을 바꾼다 Good Food, Better Life	
★건강한 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★사랑의 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
	5. 2 <5월 생일축하밥상>	5. 3 <수다날>	5. 4	5. 5	
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다	친환경 쌀밥(치자). 들깨미역국.(5.6.13.) 돼지갈비찜.(5.6.10.13.) 매운 잡채.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 참깨바وم구렐(로컬).(1.2.5.6) 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/24.5/209/3.3	곤드레밥.(5.6.13.) +양념간장.(5.6.) 황태채무국.(5.6.) 더덕생채(자율).(5.6.13.) 건파래멸치볶음.(5.6.13.) 김치치즈항박(오븐).(1.2.5.6 .9.10.12.13.15.16.) 배추김치.(9.) 식물성유산균요구르트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.6/24/289.3/3.6	잔치국수.(1.5.6.13.) 연근부각(자율).(5.6.) 뿌링클치킨.(5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 레몬슬러쉬.(13.) 소떡소떡.(5.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/24.4/124.5/2.4		
5. 8 <저탄소 환경 밥상>	5. 9	5. 10 <수다날>	5. 11	5. 12	
친환경 현미잡쌀밥. 채소감자탕.(5.6.13.) 강황두부구이.(5.6.13.) 아귀순살강정.(1.5.6.13.18.) 배추김치.(9.) 아이스슈.(1.5.6.) 문어,브로콜리초무침(자율) (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/27.3/225.4/4.5	친환경 흙미밥. 낙지연포탕.(13.) 참나물초고추장무침(자율).(5.6.13.) 한돈마늘쫄볶음.(5.6.10.13.18.) 감자버터구이.(2.13.) 배추김치.(9.) 수제요거트(애플망고)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.2/29.3/237.2/3.8	새우볶음밥.(5.6.9.13.18.) 완두콩크림스프.(2.5.6.13.) 오이 고추장무침.(5.6.13.) 치킨까스(오븐).(1.5.6.12.13.15.18.) 배추김치.(9.) 토마토샐러드(자율)(5.6.12.13) 참다래쥬스.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/25.7/161/6	친환경 녹미밥. 닭곰탕(황기).(13.15.) 고구마순무침(자율).(5.6.) 미역줄기맛살볶음.(1.5.6.8.13.18.) 삼치구이(간장양념).(5.6.13.) 배추김치.(9.) 로제소스 떡볶이.(5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.5/28.6/221.5/4.8	친환경 귀리밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 새송이 애호박볶음.(5.13.) 오리간장불고기.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 초코쿠키.(1.5.6.) 상추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/23.9/191.5/4.3	
5. 15	5. 16 <저탄소 환경 밥상>	5. 17 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날	5. 18	5. 19	
친환경 찹기장밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 훈제오리,소스.(1.5.6.12.13) 갯잎나물볶음.(5.6.) 두부면잡채(자율)(5.6.13.18) 총각김치.(9.13.) 아몬드 초코볼.(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/28.6/246.4/4.6	친환경 통밀쌀밥.(6.) 순두부탕,양념장.(5.6.13.) 비빔면.(1.2.5.6.13.) 달고기순살카레구이(5.6.13.16) 배추김치.(9.) 애플라임퓨딩. 아삭고추 오이쌈장무침(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/21.8/156.3/4	카레라이스(2.5.6.12.15.16.18.) 가지나물(자율).(5.6.13.) 청경채된장무침.(5.6.) 달걀개오븐구이.(1.6.15.) 배추김치.(9.) 수제 레몬에이드.(13.) 모듬채소구이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/29.5/239.6/4.1	친환경 현미잡쌀밥. 조랭이떡국.(5.6.13.) 닭감자조림.(5.6.13.15.) 콩나물무침.(5.6.) 배추김치.(9.) 친환경 화이트멜론. 찐두부+양념간장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.9/29.2/199.2/3.8	친환경 녹미밥. 해물짬뽕국.(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 연두부달걀찜.(1.5.9.13.) 귀바로우당수육.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치.(9.) 자두쥬스. 흰목이버섯냉채(자율).(1.5.6.8.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.6/22.7/342.3/4.4	
5. 22 <저탄소 환경 밥상>	5. 23	5. 24 <흔들도시락데이>	5. 25	5. 26	
친환경 클로렐라쌀밥. 맑은 순살아귀탕.(5.9.13.) 매추리알장조림. 도토리묵, 양념장(자율) (5.6.13.) 참나물김치전-오븐(5.6.9.13) 배추김치.(9.) 웃당딸기요구르트(로컬).(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.5/23.9/273.3/4.1	친환경 쌀밥(치자). 닭고기미역국.(5.6.13.15.) 열갈이배추무침.(5.6.13.) 한돈낙지볶음.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 초당옥수수 핫도그(오븐) (1.2.5.6.10.13.16.) 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.7/30.2/325.5/2.6	친환경 현미잡쌀밥. 건파래볶음.(5.6.13.) 아몬드멸치볶음.(5.6.13.) 훈제닭다리살볶음.(15.) 두부달걀볶음.(1.5.6.13.) 사과당근쥬스. 김치볶음.(9.) 흔들도시락 추가용 채소(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/34.7/272.3/5.2	친환경 찹쌀미밥. 콩나물국.(5.13.) 메밀순무침(자율).(3.5.6.) 치즈닭갈비.(2.5.6.13.15.) 왕새우튀김.(1.5.6.9.12.) 배추김치.(9.) 참외. * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/24.4/146.7/3.3	친환경 찹보리밥. 건새우아욱된장국.(5.6.9.) 한돈수육.(5.6.10.13.) 오이도라지생채.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 갯잎김치(자율).(9.13.18.) 딸기사벳. * 에너지/단백질/칼슘/철 536.8/29/248.9/3.6	
5. 29	5. 30	5. 31 <수다날>	◇ 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, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		
대체 휴일	친환경 현미잡쌀밥. 감자된장국.(5.6.13.) 숙주들깨무침. 한돈참스테이크.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치.(9.) 친환경토마토(콜).(12.13.) 향긋한 썬개떡(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/26.5/180/3.4	날치알김치볶음밥.(6.9.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 오징어튀김.(5.6.17.) 배추김치.(9.) 오이깍두기.(13.) 제주청굴쥬스.(13.) 브로콜리 튀김(자율). (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.9/23.5/237/4.7			

*알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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.잣

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 4. 28.

이리서초등학교장

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