



기후변화 위기 대응

친환경 “저탄소 식단”

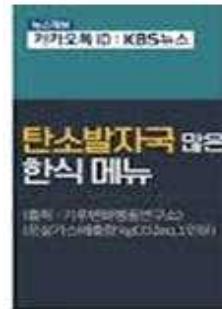
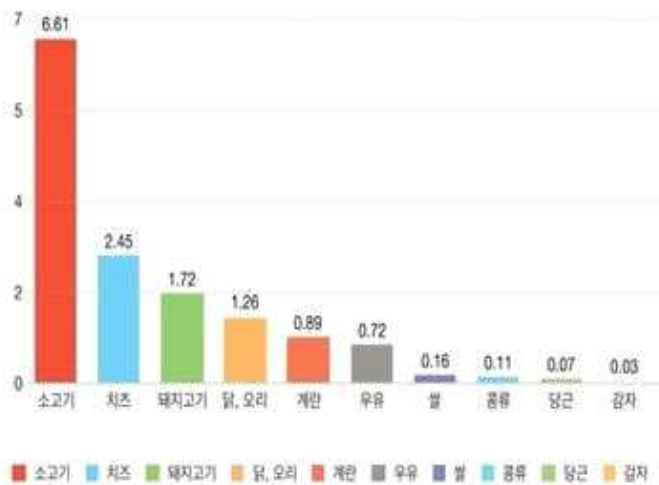
- 지구와 우리의 건강을 지켜줍니다.

◆ 저탄소 식단이란?

식품 생산부터 포장, 가공, 운송, 준비, 음식물쓰레기로부터 발생하는 탄소의 양을 고려한 것으로

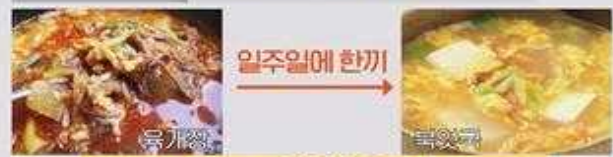
많은 탄소가 발생하는 육류 섭취를 줄이고, 콩, 두부 등 고단백 채식과 열조리를 덜하는 메뉴가 있는 식단을 말합니다.

식재료별 탄소배출량



	설렁탕 / 10.01
	곰탕 / 9.74
	갈비탕 / 5.05
	불고기 / 3.48
	육개장 / 3.01

저탄소 밥상 효과



온실가스 8500만톤 ↓
소나무 1291만 그루 효과

<출처>

온실가스 배출 1위 음식은 ? / KBS뉴스광장(News)

<https://www.youtube.com/watch?v=rKHXYVDHG1M>

- 지금까지 ‘무엇을 먹을 것인가’가 개인의 선택이자 취향이였다면

이제는 달라져야합니다.

- 저탄소식단은 다음 세대를 위한 최소한의 배려입니다.

**우리의 음식과 소비 선택을 조금 바꾸면
온실가스 발생을 줄일 수가 있습니다.**



이리서초등학교 학교급식 소식

● Non-GMO 지원금 의무사용으로 우리 아이들에게 안전한 식재료를 더 많이 제공하고 있습니다.



<두부, 순두부, 청국장, 된장, 고추장,
유기국간장, 우리콩진간장 >

☆ 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

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



2022년 5월		식생활 교육			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
★건강한 밥상 목요일		★행복한 밥상 금요일			
5. 2 <5월 생일축하밥상>		5. 3		5. 4 <수다날>	
친환경 찰기장밥. 바지락미역국. (5.6.13.18.) 돼지갈비찜. (5.6.10.13.) 메추리알장조림 (대체식). (1.) 참나물초고추장무침 (자율). (5.6.13.) 참나물김치전. (5.6.9.13.) 배추김치. (9.) 딸기래임탄케이크. (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.9/21.4/119.6/3.1		친환경 홍미밥. 쇠고기무국. (1.5.6.13.16.) 도라지잡채. (1.5.6.13.18.) 삼치데리야끼구이. (5.6.13.) 배추김치. (9.) 웃당딸기요구르트(로컬). (2.) 오이고추 쌈장무침 (자율). (5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.8/25.2/257.1/2.8		파래볶음밥(미니). (13.) 완두콩크림스프-(2.5.6.13.) 치즈치킨까스(오븐). (2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치. (9.) 갯잎김치 (자율). (9.13.18.) 슈크림동탕. (1.2.5.6.) 채소샐러드 (파인애플드레싱. 자율) (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/19.3/82/5	
5. 9		5. 10		5. 11 <수다날> 국 자율의 날	
친환경 현미참쌀밥. 햄모듬찌개. (5.6.9.10.13.) 미역국수채소무침 (자율). (13.) 감자채강황볶음. 아귀순살강정. (1.5.6.13.18.) 배추김치. (9.) 제주 유기농야채젤리. * 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/28.5/227.6/4.9		친환경 찰보리밥. 배추들깨국. (5.6.13.) 훈제닭다리살 오븐구이. (1.5.6.13.15.) 청경채나물. (5.6.) 오징어초무침. (5.6.13.17.) 배추김치. (9.) 모듬채소구이 (자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/41.8/249/3.5		단호박카레라이스. (5.6.13.) 새송이무채국 (자율) (5.6.13.) 마늘쫄무침 (자율). (5.6.13.) 꽃두부커트렛. (1.2.5.6.12.13.) 배추김치. (9.) 사과쥬스 (로컬). 친환경 방울토마토-자율. (12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/18.7/161.6/3.7	
5. 16		5. 17		5. 18 <수다날> 국 없는 날	
친환경 귀리밥. 어묵국. (1.5.6.13.) 한돈김치볶음+두부. (5.6.9.10.13.) 관쇼새우. (2.5.6.9.12.13.) 총각김치. (9.13.) 청창외장아찌 무침 (자율). (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.1/28.6/293.2/5.4		친환경 강황쌀밥. 황태채미역국. (5.6.13.) 콩나물무침. (5.6.) 오리간장불고기. (5.6.13.) 배추김치. (9.) 수제마늘빵 (오븐). (1.2.5.6.13.) 토마토샐러드 (자율). (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555/22.2/129.9/3.5		유니짜장밥. (5.6.13.) 순살치킨튀김. (5.6.13.15.) 배추김치. (9.) 저염 단무지. 레몬슬러쉬. (13.) 누룽지 송송. <국 대체식> 브로콜리 튀김 (자율). (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590/25.9/169.7/3	
5. 23		5. 24		5. 25 <수다날>	
친환경 찰기장밥. 닭곰탕 (황기). (13.15.) 고소한 두부조림. (5.6.13.) 비엔나소시지볶음. (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치. (9.) 얼려먹는 슈퍼100-(2.) 짜리고추콩가루찜(자율). (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.1/26.7/126.6/3		친환경 현미참쌀밥. 아욱된장국-(5.6.13.) 쭈불고기. (5.6.10.13.) 목이버섯볶음 (자율). (5.6.) 육전, 호박전. (1.2.5.6.10.) 해물완자전 (대체). (1.5.6.9.17.18.) 배추김치. (9.) 흔들먹는 제주한라봉. (5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.6/25.3/158.9/3.1		김치볶음밥. (6.9.13.) 맑은 감자국. (5.6.13.) 건파래볶음. (5.6.13.) 새우까스. (1.2.5.6.9.13.) + 레몬마요네즈소스 오이깍두기. (13.) 배추김치 (자율). (9.) 초코아이스슈. (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/22.6/264/4	
5. 30		5. 31		5. 26	
친환경 영양잡곡밥. (5.) 우렁된장국. (5.6.13.) 닭갈비. (2.5.6.13.15.) 미역줄기볶음. (5.6.13.) 배추김치. (9.) 시금치크림소스 떡볶이. (1.2.5.6.10.13.16.18.) 골드키위. * 에너지/단백질/칼슘/철 579/25.3/285.9/4		친환경 현미참쌀밥. 참치김치찌개. (5.6.9.13.) 애호박볶음. (5.9.13.) 강황두부구이. (5.6.13.) 열무김치-(9.13.) 초코찰보리핫케이크. (1.2.5.6.13.) 친환경 방울토마토 (자율). (12.) 오이고추쌈장무침(자율). (5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.1/21.7/250.7/3.9		친환경 클로렐라쌀밥- 오징어콩나물국. (5.13.17.) 알리오맛 참스테이크. (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 메밀순무침 (자율). (3.5.6.) 어묵볶음. (1.5.6.13.17.) 배추김치. (9.) 골드파인애플. * 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/27.5/234.1/3.7	
				5. 27	
				친환경 홍미밥. 오색조랭이떡국. (5.6.13.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.) 새송이버섯불고기 (자율). (5.6.13.) 돈육콩나물볶음. (5.6.10.13.) 케이준치킨샐러드. (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치. (9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/36.5/227.3/4.7	
◇ 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					
* 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산					
* 명태/가공품:러시아산					
* 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산)					
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!					

■ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 4. 28

이리서초등학교장

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