



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 발생한 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 발생시킵니다. 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 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 1001gCO 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]

● **아픈 학생들을 위해 누룽지나 참쌀죽을 제공하고자 합니다.**
당일 오전11시까지 식생활관☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.

2024년 8월		교육급식		 	
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
◇ 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.			학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심가져주시기 바랍니다 채식은 어렵지만 채소습관을 길러주세요~		
		8. 20 <8월 생일축하밥상>	8. 21 <저탄소 환경 밥상> 나트륨 저감화 -국 자율의 날	8. 22	8. 23
친환경 찰기장밥 새송이미역국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 애호박볶음(9) 배추김치(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6) 오이우무묵냉채(자율)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/24.0/238.8/3.0		유니파장밥(5.6.15.16.17.18) 근대된장무침(5.6) 왕새우튀김(6.9.12) 배추김치(9) 자염 단무지 사과착즙쥬스 황태채우국(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.5/17.3/244.3/2.6	친환경 현미찰쌀밥 쇠고기우국(5.16) 닭찜(순살)(5.6.13.15) 강황두부구이(5.6) 배추김치(9) 레몬슬러쉬(2) 아오리사과(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/30.2/177.8/3.2	친환경 귀리밥 콩나물김치국(5.6.9.12) 오이 고추장무침(5.6) 치즈함박스테크(2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 임실복숭아즙(로컬)(11.13) 전북새송이버터구이(자율)(2.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.0/21.8/188.9/3.0	
8. 26	8. 27	8. 28 <수다날> <저탄소 환경 밥상>	8. 29	8. 30	
친환경 찰흑미밥 새알심만두국(2.5.6.8.10.16.18) 비타민무침(5) 치킨너겟(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 감귤푸딩 아이스홍시(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/22.8/186.6/2.5	친환경 현미찰쌀밥 콩가루배추국(5.6) 한돈수육, 쌈장(5.6.10) 참나물초고추장무침(5.6.13) 배추김치(9) 자두쥬스 숙절편(자율) 무말랭이김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/27.3/236.9/3.5	강원도 곤드레밥(5.6) 팽이버섯달걀국(1.5.6) 콩나물무침(5) 풀깃한 버섯떡강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 얼려먹는 요구르트(남작복숭아)(2) 가지구이, 양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.4/19.6/362.8/3.1	친환경 녹미밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.12) 청경채된장무침(5.6) 하트어묵전(1.5.6.12) 총각김치(9) 마카롱(1.2.5.6) 국산콩두부+양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/27.4/228.4/3.1	친환경 쌀밥(치자) 낙지연포탕(5.6.18) 숙주나물 닭갈비(5.6.15) 배추김치(9) 바나나라떼(2) 오이+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/30.5/264.4/2.6	
채소를 먹으면 왜 좋을까요? 1. 채소의 항산화성분과 미네랄 등은 두뇌의 신경세포를 활성화하고 심신을 안정시켜 학습능력을 향상시킵니다 2. 섬유질이 풍부하여 장내 숙변을 제거하며, 장내 유익균들을 활성화하여 장내환경을 개선하여 면역력을 높여줍니다 3. 혈액의 산성화를 예방하고 피를 맑게 해 당뇨, 혈압, 중풍 등 생활습관병을 예방할 수 있습니다. 4. 비만과 성인병을 예방하며 균형잡힌 체격과 지구력을 길러줍니다 5. 지구와 생태계를 보존하는 친환경적인 음식소비를 하게 됩니다			 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>하루 3번</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6가지 채소·과일</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5가지 색</p> </div> </div> <p>365일 3대가 6대암과 5대 생활습관 질환을 예방 할수 있습니다!!</p> <p>하루에 3번, 6가지 이상 채소·과일을 5색으로 골고루 먹으면 가족 3대가 6대암과 5가지 생활습관질환을 예방할 수 있다고 합니다.</p>		

*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.

2024. 8. 16

이리서초등학교장

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