

# 스스로 서서 함께 커가는 우리



## 가 정 통 신 문

### 5월 영양소식 및 식단안내

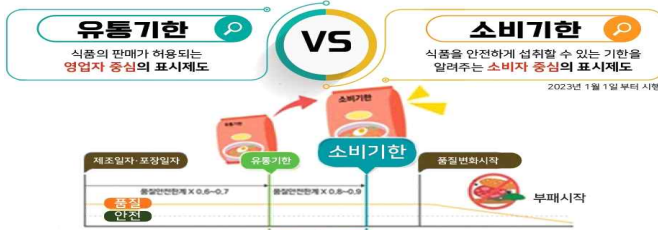
전주효자초등학교  
식생활관  
063)236-0616

### [소비기한! 알고 먹어요]

#### 🐾 소비기한이란 무엇일까요?

식품에 표시된 보관방법을 준수 할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한을 말해요.

뭐가 다를까? **유통기한&소비기한**



출처: 식품의약품안전처

#### 🐾 소비기한으로 바꾼 이유는 무엇일까요?

먹어도 되는 식품과 아닌 식품을 구분할 수 있고, 불필요하게 버려지는 음식물도 줄일 수 있어요.

#### 🐾 소비기한 표시제의 효과는 어떤게 있을까요?

1. 소비자의 혼란 방지
2. 국제기준으로 경쟁력 강화
3. 환경, 경제적 이익 증대

#### 🐾 소비기한 표시제의 주의사항은 무엇일까요?

식품 등에 표시된 보관 방법을 철저히 준수해야 하며, 소비기한이 경과된 제품은 섭취해서는 안돼요!



출처: 식품안전나라

### [지구를 지키는 식생활]

#### 🌸 지구와 식생활이 무슨 상관이 있을까요?

육류, 생선 등 식재료가 생산되거나 섭취하는 과정에서 온실가스 배출로 기후위기를 불러오고 있어요 특히 육식소비가 증가하면 발생하는 문제는 아래와 같아요



\*출처: 수상구청 환경교육 무빙툰

#### 🌸 지구를 생각하는 식생활에는 무엇이 있을까요?

##### 1. 육류와 생선 소비를 줄여요

: 우리가 먹는 소의 트림, 방구에서 나오는 메탄가스는 이산화탄소보다 온실효과가 더 큰 물질이에요

##### 2. 제철 과일, 채소를 먹어요

: 제철이 아니어도 먹을 수 있는 식재료는 알맞은 기후 조건을 맞추기 위해 많은 에너지가 소비되어 온실가스를 많이 발생해요

##### 3. 푸드마일리지가 적은 로컬푸드를 먹어요

: 푸드마일리지란 음식을 만드는 재료가 우리 식탁으로 오기까지의 이동거리를 말해요. 푸드마일리지 가 큰 식품은 멀리서 와서 탄소가 많이 발생했다는 이야기예요

##### 4. 음식을 남기지 않아요

: 음식물쓰레기는 하루 1만4천여톤이 발생하고 처리비용은 연간 8천억원 이상. 처리 사에도 온실가스가 연간 885만 톤 이상 발생하고 있어요,

#### 🌸 학교에서는 어떻게 실천하고 있을까요?

한달에 한번 저탄소 채식의날을 운영해요. 탄소배출이 많은 고기 섭취를 줄이고, 채소·과일·콩 등의 식재료와 친환경식재료를 이용하여 건강과 더불어 환경에도 좋은 식단을 제공하고자 하고 있어요!



				1		2																			
<p>알레르기 유발식품 표시 안내</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭로두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲젓</p>		<p>영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>https://school.jbedu.kr/jihyoja- &gt; 교육활동 -&gt; 급식 -&gt; 이달의식단</p> <p>학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.</p>		<p>친환경현미밥</p> <p>조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18)</p> <p>돈육매추리알조림(1.5.6.10.13)</p> <p>해물동그랑땡 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18)</p> <p>간장깻잎장아찌(5.6)</p> <p>깍두기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 613.9/32.3/207.1/3.7</p>		<p>친환경찰보리밥</p> <p>해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18)</p> <p>경장육사&amp;포두부(5.6.10.13)</p> <p>치킨튀바로우&amp;소스(5.6.15)</p> <p>가자탄장구이(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>피인애플</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 612.8/30.5/248.2/6.8</p>																			
<p>급식식재료 원산지</p> <table><tr><td>쌀: 전백(충청남도) 갈매(충청남도) 국내산 수확지: 국내산(충청남도) 재배지: 국내산(충청남도)</td><td>배추: 전백(충청남도) 갈매(충청남도) 국내산 수확지: 국내산(충청남도) 재배지: 국내산(충청남도)</td><td>노지: 제주(제주도) 국내산 수확지: 제주(제주도) 재배지: 제주(제주도)</td><td>마늘: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td></tr><tr><td>콩: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>고추: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>오징어: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>우렁이: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td></tr><tr><td>소고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>우리고(가)고: 국내산 수확지: 국내산(전라남도) 재배지: 국내산(전라남도)</td><td>아귀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>갈치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td></tr><tr><td>돼지고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>달걀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>참치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>새우: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td></tr><tr><td>닭고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>명태: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>홍치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td><td>아귀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)</td></tr></table>		쌀: 전백(충청남도) 갈매(충청남도) 국내산 수확지: 국내산(충청남도) 재배지: 국내산(충청남도)	배추: 전백(충청남도) 갈매(충청남도) 국내산 수확지: 국내산(충청남도) 재배지: 국내산(충청남도)	노지: 제주(제주도) 국내산 수확지: 제주(제주도) 재배지: 제주(제주도)	마늘: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	콩: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	고추: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	오징어: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	우렁이: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	소고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	우리고(가)고: 국내산 수확지: 국내산(전라남도) 재배지: 국내산(전라남도)	아귀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	갈치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	돼지고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	달걀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	참치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	새우: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	닭고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	명태: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	홍치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	아귀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)				
쌀: 전백(충청남도) 갈매(충청남도) 국내산 수확지: 국내산(충청남도) 재배지: 국내산(충청남도)	배추: 전백(충청남도) 갈매(충청남도) 국내산 수확지: 국내산(충청남도) 재배지: 국내산(충청남도)	노지: 제주(제주도) 국내산 수확지: 제주(제주도) 재배지: 제주(제주도)	마늘: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)																						
콩: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	고추: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	오징어: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	우렁이: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)																						
소고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	우리고(가)고: 국내산 수확지: 국내산(전라남도) 재배지: 국내산(전라남도)	아귀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	갈치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)																						
돼지고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	달걀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	참치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	새우: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)																						
닭고기: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	명태: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	홍치: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)	아귀: 전라(전라남도) 국내산 수확지: 전라(전라남도) 재배지: 전라(전라남도)																						
5		6		7		8		9																	
<p>어린이날</p>				<p>동글주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18)</p> <p>잔치국수(1.5.6.9.13)</p> <p>갈비만두(2.5.6.10.16)</p> <p>갑오징어초무침(5.6.13.17)</p> <p>단호박고구마떡볶이(1.5.6.13)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>망고젤라또(1.2.5)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 648.7/122.7/299.6/4.0</p>		<p>친환경특미밥</p> <p>소고기청국장찌개(5.6.16)</p> <p>오리불고기(5.6.13)</p> <p>숙주맛살무침</p> <p>배추김치(9)</p> <p>옥수수핫도그&amp;케첩 (1.2.5.6.12)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 669.9/26.9/182.8/4.6</p>		<p>친환경혼합잡곡밥(5)</p> <p>얼큰어묵국(1.5.6)</p> <p>닭가슴살함박스테이크 (5.6.10.12.13.16)</p> <p>콩나물무침(5.6)</p> <p>푸실라샐러드(1.2.5.6.12.13)</p> <p>배추김치</p> <p>오렌지</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 568.4/20.5/213.4/2.1</p>																	
12		13		14		15		16																	
<p>친환경찰흑미밥</p> <p>고추장호박찌개(5.6.10)</p> <p>바삭불고기&amp;파채(5.6.10.13)</p> <p>호박잎된장무침(5.6)</p> <p>계란말이(1.2.5)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 602.3/35.0/252.0/4.0</p>		<p>친환경귀리밥</p> <p>맑은콩나물국(5)</p> <p>콩치무조림(5.6.13)</p> <p>미트볼야채볶음(2.5.6.10.12.13)</p> <p>숙갓두부무침(5)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>참쌀도너츠(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 617.4/25.9/199.4/4.1</p>		<p>참치김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.16)</p> <p>황태계란국(1.5.6)</p> <p>새송이애호박볶음(5)</p> <p>어떡햄강정(1.5.6.10.12.13.16)</p> <p>섞박지(9)</p> <p>초코 아이스슈(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 622.1/27.3/255.8/3.1</p>		<p>친환경차조밥 </p> <p>꽃게된장찌개(5.6.8)</p> <p>삼겹살모듬캠핑구이 (5.6.10.12.13.16)</p> <p>상추파절이무침(5.6.13)</p> <p>아이스망고치즈샐러드(2)</p> <p>볶은김치(9.13)</p> <p>자두주스</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 698.9/27.5/209.7/2.9</p>		<p>친환경현미밥</p> <p>소고기미역국(5.6.13.16)</p> <p>치킨가스&amp;머스타드(2.5.6.13)</p> <p>굴뱅이쫄면무침(5.6.13)</p> <p>감자채볶음(2.5.6.10.15.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 606.7/30.8/229.2/3.5</p>																	
19		20		21		22		23																	
<p>친환경혼합잡곡밥(5)</p> <p>소고기무국(5.6.16)</p> <p>돈사태김치찜(5.6.9.10.13)</p> <p>미역줄기볶음(5)</p> <p>스위트콘치즈구이(1.2.5.13)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>참외</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 618.0/32.2/378.7/4.5</p>		<p>친환경찰기장밥</p> <p>바지락순두부찌개 (5.6.9.13.17.18)</p> <p>닭갈비&amp;깻잎쌈무(5.6.15)</p> <p>들기름막국수(3.5.6.7)</p> <p>세발나물무침</p> <p>깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 614.3/32.2/194.9/6.4</p>		<p>왕소시지카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>팽이마소된장국(5.6)</p> <p>피쉬앤칩스(1.5.6.13)</p> <p>실곤약야채무침(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>골드카위</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 652.3/28.3/379.5/5.0</p>		<p>친환경찰보리밥</p> <p>들깨감자수제비(5.6)</p> <p>오삼불고기(5.6.10.13.17)</p> <p>부들어묵볶음(1.5.6.13)</p> <p>돌나물오이초무침(5.6)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 610.3/33.0/166.4/2.5</p>		<p>친환경수수밥</p> <p>햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.12.13.16.18)</p> <p>순살고등어구이(5.6.7)</p> <p>무나물볶음</p> <p>쥬러스맛탕(1.2.5.6.13)</p> <p>섞박지(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 660.8/22.8/190.6/3.1</p>																	
26		27		28		29		30 단양																	
<p>친환경귀리밥</p> <p>동태찌개(5.6)</p> <p>제육볶음(5.6.10.13)</p> <p>두부구이(5.6.13)</p> <p>청경채된장나물(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>쭈~욱 파먹는 애플젤리</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 634.5/36.9/229.9/4.2</p>		<p>친환경찰흑미밥</p> <p>한우육개장(5.6.13.16)</p> <p>훈제오리구이</p> <p>해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18)</p> <p>미나리무침(5.6.13)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 674.0/31.2/151.2/3.5</p>		<p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18)</p> <p>우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18)</p> <p>국물떡볶이(1.5.6.13)</p> <p>한입김말이튀김(1.5.6.15)</p> <p>단무지부추무침</p> <p>황도그린샐러드(1.2.5.6.11)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 632.7/21.0/166.0/5.0</p>		<p>친환경병아리콩밥</p> <p>돈육김치찌개(5.9.10.13)</p> <p>소불고기&amp;지볶음(5.6.13.16)</p> <p>양념순두부찜(5.6.13)</p> <p>치커리유자청무침(13)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>시원한배즙</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 623.0/34.4/329.1/5.2</p>		<p>친환경혼합잡곡밥</p> <p>열무된장국(5.6)</p> <p>돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>청포묵김가루무침(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>수리취꿀떡</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 589.2/26.0/165.8/2.1</p>																	