



자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터

11월 영양교육 및 식단안내

가정통신
군산월명초
2024- 98호

11월 11일 농업인의 날, 가래떡데이

11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 ‘농업인의 날’ 인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 생각하며 우리쌀을 이용한 음식을 먹는 ‘가래떡 데이’입니다.

11월 22일은 김치의 날

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 2020년에 제정된 법정기념일로, 김치 소재 하나(1)하나(1)가 모여 22가지의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

[자료 출처 : 한국민족문화대백과, 한식진흥원]

방탄채식연구단

01

푸드 마일리지란?

푸드마일: 식재료가 생산·운송·유통과정을 거쳐
소비자의 식탁에 오르기까지 소요된 거리

푸드 마일리지 계산법? 푸드 마일리지 = 거리(km) x 무게(t)

즉, 우리가 구입하는 식재료가 얼마나 멀리서 왔는지
따져봐야 한다는 것이죠.



방탄채식연구단

03 지구를 살리는 식습관에는 무엇이 있나요?



첫째, 고기를 덜 먹고 **채소**를 더 먹어보세요.
고기 섭취로 인한 탄소 발자국을 줄일 수 있어요.

둘째, 음식을 남기지 않아요.

음식을 **쓰레기** 처리로 인한 환경오염을 줄일 수 있어요.



셋째, **가까운 지역**에서 나는 농산물을 먹어요.
고기 섭취로 인한 탄소 발자국을 줄일 수 있어요.

방탄채식연구단

02

푸드마일리지를 줄이기 위해서는?

1. 수입식품의 사용을 줄이기

푸드마일리지 높은 식품은
신선도를 위해 **살충제**나 **방부제**를
사용하여 식품의 **안전성**이 떨어져요!



2. 로컬푸드 소비하기

반경 50km 이내에서 생산된 농산물로
운송거리가 짧아 **탄소배출량**을 줄일 수 있어요!

3. 직접 재배하기 (작은 텃밭 가꾸기)

재배가 편한 식품들은 **직접 농사지어 먹는 것**도 좋아요.
푸드마일리지도 줄일 수 있고 키우는 재미까지!



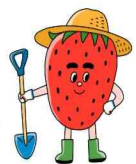
방탄채식연구단

04

지구를 살리는 식습관에는 무엇이 있나요?

넷째, **제철음식**을 먹어요.

하우스 재배로 인한 탄소배출을 줄일 수 있어요.



다섯째, **친환경 농산물**을 먹어요.

비료로 인한 환경오염을 줄일 수 있어요.

여섯째, 환경을 위한 **대체 식품**을 먹어요.

두부, 콩, 코코넛 등으로 만든 맛있는 대체식품들이 있어요.
(콩고기, 채식만두, 코코넛아이스크림 등)



2024년 11월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
☞ 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:군산시 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 *고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지:국내산 * 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산		☞ 알레르기 유발식품 표시 안내 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잣 ☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다. ☞ 매주 금요일 K-Fruit Day, 국내산 과일 제공 (9월~11월, 전라북도교육청 저탄소 채식급식 실천 학교)		1 [K-Fruit Day] 친환경찰기장밥 한우미역국(5.6.16) 매콤감자순살닭찜(5.6.12.13.15) 시금치나물(5.6) 배추김치(전복)(9) 배(국내산) 티라미스무스케익(1.2.5.6.10.13) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/22.9/70.3/2.6
4	5	6 (수다날) [저탄소밥상]	7	8 [K-Fruit Day]
친환경찰쌀밥 순두부달걀국(1.5) 한우장조림(5.6.13.16) 숙주미나리무침 배추김치(전복)(9) 굴(제주) 미니초코도넛(보스톤 30g)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.0/20.8/62.5/3.1	돈육자장면(1.5.6.10.13.16) 친환경찰현미밥 한우육개장(1.5.6.16) 오리훈제피망볶음(로제)(2.5.12.13) 모양 단무지 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/27.5/82.5/1.9	오징어사과카레덮밥(2.5.6.12.13.16.17.18) 명란두부국(5) 브로콜리된장무침(1.5.6) 국산장어강정(2.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 군산밀모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13), 단감 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.1/24.6/107.5/2.3	친환경찰보리밥 삼계탕(5.6.15) 낙지새우콩나물찜(5.9) 눈꽃치즈햄벅스테이크(50g)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 단호박호떡구이(5.6) 사과(친환경) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.5/25.8/101.0/2.5	친환경ؤل무밥 국산추어탕(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 참쌀통등심탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 멜론(국내산) 우리밀국산팥찜빵(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.0/16.7/213.5/7.2
11	12	13 (수다날) [저탄소밥상]	14	15 [K-Fruit Day]
친환경찰쌀밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 콩나물무침(5) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 구운김(개별김2g) 소시지떡꼬치(소스)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/34.5/83.2/2.6	친환경찰현미밥 새우살아욱된장국(5.6.9.13) 소시지핫도그(20g)(1.2.5.6.10.16) 더덕한우불고기(5.6.13.16.18) 가자미살튀김(1.5.6.13) 배추김치(전복)(9) 유자단무지채 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/28.7/128.8/2.6	친환경찰쌀밥 순두부고물미만두국(1.5.6.10.16.18) 메추리알국산아욱조림(1.5.6) 찰옥수수찜 꼬들비빔국수(1.5.6) 배추김치(전복)(9) 사과(친환경) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/17.1/143.7/2.0	친환경찰보리밥 돈육버섯들깨찌개(5.6.10) 가지피망볶음(5.6.9.17.18) 한우햄벅스테이크(치즈,수제)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 국산참쌀떡(6) 요구르트-엑상65ml(2) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/26.5/97.6/2.1	친환경차조밥 동태살맑은국(5) 양식오이샐러드(1.2.5.6) 치즈소시지구이(2.5.6.10.12.13.15.16) 닭가슴살까스(1.2.5.6.15.18) 배추김치(전복)(9), 청포도 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/25.9/108.8/2.1
18	19	20 (수다날) [저탄소밥상]	21	22 [K-Fruit Day]
친환경찰쌀밥 한우사골떡국(1.13.16) 열무된장무침(5.6) 삼겹살마늘오븐구이(쌈무)(10) 배추김치(전복)(9) 쿠키초코슈(25g)(2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/18.1/108.0/2.1	친환경찰현미밥 돈육청국장찌개(5.6.9.10) 잔멸치해바라기씨볶음(5.6.13) 시금치나물(5.6) 카라멜팝콘치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(전복)(9) 감귤푸딩(50g) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.4/19.2/94.2/2.1	국산대게살볶음밥(1.5.6.8.12.13.18) 오징어무국(9.17) 생밤오이무침(5.6.13) 피자맛두부구이(5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 굴(친환경), 꿀떡 사과요구르트(군산,100ml)(2) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.2/21.1/204.7/2.1	친환경찰보리밥 우렁된장찌개(5.6) 속갓나물 돈육달걀까스(1.5.6.10.12) 난/마크니커리(인도)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(전복)(9) 복숭아즙(임실100ml)(11.13) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/20.5/224.6/3.0	친환경귀리밥 닭감자들깨국(5.6.15) 계절채소쌈,쌈장(5.6.13) 낙지돈육볶음(5.6.10.12.13.15) 왕새우튀김(1.5.6.9.12.13) 배추김치(전복)(9) 배(국내산) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/27.2/102.9/2.3
25	26	27 (수다날) [저탄소밥상]	28	29 [K-Fruit Day]
친환경찰쌀밥 국산아귀살호박국(5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 싸먹는 오리고기햄(1.2.5.6.10.15.16) 피자치즈볼(35g)(2.5.6.10.12) 배추김치(전복)(9) 사과(친환경) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/24.0/170.0/2.4	친환경찰현미밥 한우북어콩나물국(5.16) 돈육살편육/쌈무(5.6.9.10) 미나리나물(5.6) 오징어튀김(링)(1.5.6.17) 배추김치(전복)(9) 군밤 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/25.7/94.1/3.5	친환경찰옥수수밥 중하낙지황호박국(9) 도라지엿장조림(5.6.13) 순두부달걀찜(1.2.5) 라면떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 딸기요구르트(군산,100ml)(2) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.9/21.0/158.8/2.1	친환경찰보리밥 한우머릿고기국(5.6.16) 무채간장절임 돈육시금치잡채(5.6.10) 생선까스(명태)(1.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 배(생과) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/24.8/118.8/4.5	친환경경정콩밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 가지나물(5.6) 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 파래돌김자반(5) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 네모단무지, 굴(제주) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/25.9/79.5/4.1
☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육), 저탄소 실천 급식 운영(주1회) ☞ 위 식단은 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ☞ 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다.				