



## 저탄소 환경급식, 식중독

### [저탄소 환경급식]

#### 1. 저탄소 환경급식이란?

▷ 공장식 축산업으로 온실가스 배출량이 연간 전체 온실가스 배출량의 14%를 차지하고 있어 심각한 환경 훼손이 우려되고 있습니다.

▷ 기후변화에 대응하기 위해 탄소 배출이 많은 육류, 및 육가공품, 인스턴트식품 등 가공품을 자제하고 지역 식재료를 이용한 채식 식단을 구성하여 제공되는 급식입니다.

▷ 우리 학교는 채식 중 야채, 유제품, 달걀, 생선을 섭취하는 단계인 **페스코**를 실시하고 있습니다.

비건	
락토 베지테리언	
오보 베지테리언	
락토 오보 베지테리언	
페스코 베지테리언	
폴로 베지테리언	
플렉시테리언	

#### 2. 지구의 날

▷ 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연 보호자들이 제정한 지구 환경보호의 날로 매년 4월 22일입니다.

▷ 우리가 실천 할 수 있는 방법은 뭐가 있을까요?

- 소등 행사 : 4월 22일 오후 8시부터 10분 동안 불 끄기

- 먹는 음식 바꿔보기

: 소가 트름을 하거나 방귀를 뀌 때마다 나오는 메탄가스에 대해서 알고 있나요? 이산화탄소보다 20배 이상 지구온난화를 심각하게 만듭니다. 하루에 먹는 세끼 중 한 끼만이라도 고기 없이 먹어 보는 습관을 가지는 건 어떨까요?

### [식중독 예방]

#### 1. 식중독이란?

- ▷ 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생한 질환입니다.
- ▷ 식중독은 1년 내내 발생할 수 있지만 여름철 더운 날씨로 인해 더욱 쉽게 발생하게 됩니다.

#### 2. 식중독의 증상은?

- ▷ 식중독은 보통 구토, 설사, 발열을 동반합니다.
- ▷ **2명 이상**이 같은 음식을 먹고 설사를 3회 이상을 하면서 **1가지 이상의** 증상이 보인다면 식중독을 의심해 보아야 합니다.

#### 3. 식중독은 어떻게 예방할 수 있을까요?

##### 청결

손 씻기, 뜨거운 물과 세정제로 주방도구 주기적으로 세척하기  
과일과 채소는 흐르는 물에 씻기, 조리 장소와 음식을 해충으로부터 보호

##### 분리보관

육류·가공류·해산물 등은 다른 식품과 분리 보관  
익힌 음식과 익히지 않은 음식은 다른 용기에 보관

##### 가열

음식은 가열한 후 먹기, 조리했던 음식은 완전히 재가열 후 먹기  
육류·가공류·해산물 조리 시 완전히 익히기, 온도계 사용하기

##### 냉장보관

먹고 남은 음식은 즉시 냉장고에 보관하기  
조리한 음식을 상온에서 2시간 이상 방치하지 않기

\* 4대 원칙은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독 군에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버]

#### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어,삼치,아귀,오징어,꽃게:국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산, 중국 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치: 국내산,세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조파볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

# 🌸 4월 학교급식 식단 안내 🌸

	4/1	4/2 (수다날)	4/3	4/4
	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동찜닭(5.6.13.15) 비름나물무침 진미채볶음(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 초코쌀빙(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/44.8/186.6/2.8	친환경발아현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 돼지고기수육&쌈장 (5.6.10) 상추쌈 폴면야채무침(5.6.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 청포도생크림크로플 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.2/47.3/279.4/3.9	친환경차수수밥 소고기무국(5.6.16) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13) 숙주나물무침 베이컨스크램블에그 (1.10.13) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.0/44.0/174.3/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 앵그리버드어묵국(1.5.6) 열무된장무침(5.6) 주꾸미불고기(5.6.10.13) 구워먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 식목일초코케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.0/42.3/246.2/4.7
4/7	4/8	4/9 (수다날)	4/10	4/11
친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 볶음김치(9.13) 오리주물럭(5.6.13) 한식잡채(1.5.6.10.13) 온두부(5) 깍두기(9) 요거트과일샐러드(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.2/38.3/256.3/5.7	친환경발아현미밥 돼지고기순두부찌개 (1.5.9.10.13) 청포묵김가루무침(5.6) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨데리야끼구이 (5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 유산균트로피컬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.3/44.5/176.6/3.7	단호박닭고기버터카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 미역된장국(5.6) 존득이복만두(5.6.10.16) 꼬들만두지무침 배추김치(9) 미니스트로베리필드도넛 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/25.4/231.8/4.0	친환경서리태파쇄밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 오리고추된장무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 채소계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 깻잎김치 배추김치(9) 샌드웨이퍼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/43.9/312.1/4.9	친환경차수수밥 고기순대국밥 (5.6.10.13.16) 가자미무조림(5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 존득참나물전(2.5.6) 깍두기(9) 딸기참쌀떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/25.5/181.5/4.2
4/14	4/15	4/16 (수다날)	4/17	4/18
작은밥 마라탕 5.6.9.10.13.15.16.17.18 심콩하트단무지무침 짜장면(2.5.6.10.13.16) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 보로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,078.5/55.6/267.9/4.8	친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6) 쫄갓두부무침(5) 굴소스새우숙주볶음 (5.6.9.13.18) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/42.6/245.7/3.1	삼겹살김치볶음밥 (5.6.9.10.13) 종합어묵국(1.5.6) 깻잎순나물 새송이버섯볶음 (5.6.10.13.18) 싸먹는오리슬라이스&머스 타드(1.2.5.6.13.16.18) 깍두기(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/31.0/262.1/4.3	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 순살고등어구이(7) 배추김치(9) 수제비타래과(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.9/45.6/198.0/4.2	친환경흑미밥 순살돼지감자탕(5.6.10) 참치두부조림(5.6.13) 부추무침(5.6.13) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) 배추김치(9) 스테비아방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.7/53.1/424.1/6.5
4/21	4/22 (지구의 날)	4/23 (수다날)	4/24	4/25
친환경발아현미밥 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 고추장어묵볶음 (1.5.6.13) 애호박&타리버섯볶음(9) 짜장찜닭 (1.5.6.13.15.16) 고구마맛탕(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.2/46.3/174.1/4.7	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9) 쫄갓나물 매추리알떡볶이 (1.5.6.12.13) 새우까스&마요소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.6/31.7/230.3/4.7	베이컨계란볶음밥 (1.5.6.10.13.18) 콩나물국(5) 청경채된장무침(5.6) 달&떡강정 (1.5.6.12.13.15) 마라파두부 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.3/44.3/357.0/5.3	친환경찰보리밥 시금치된장국(5.6) 상추치커리무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 스위트콘치즈구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깻잎김치 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/34.7/233.5/3.3	친환경발아현미밥 한방닭곰탕(15) 공치김치조림(5.6.9.13) 오이부추무침(5.6.13) 참치마요김쌈(1.5.13) 백김치(9) 팔미어하트파이(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.2/36.6/280.4/6.5
4/28	4/29	4/30	<div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</div>	
작은밥 시금치나물 미트볼토마토파스타 1.2.5.6.10.12.13.15.16 수제소시지야채볶음 (5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 비타민레몬에이드 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/27.4/173.3/3.5	밥버거 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 달걀실파국(1) 추억의양배추샐러드 (1.5.12.13) 미역줄기볶음 스윗순살치킨 (1.5.6.15.16.18) 깍두기(9) 깻잎김치 딸기양슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,049.7/41.5/271.0/3.9	친환경차수수밥 나가사끼짬뽕 국(5.6.9.13.17.18) 마라로제대패불고기 (2.5.6.10.13) 비름나물무침 비빔만 두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 열대과일샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.6/40.4/269.9/13.6		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -><https://school.jbedu.kr/manseongms>-> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 주 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.