



제 2024-21호

# “참된 삶의 힘을 기르는” 팔 복 교 육 소 식

전주팔복초등학교

식생활관 : 211-4516

## 4월 영양소식 및 월간 식단

### 기후위기 대응, 지속가능한 식생활을 위한 저탄소 환경급식운영

- ▶ 관련 : 2024 학교급식 기본방향
- ▶ 학교 생태·환경교육과 연계하여 저탄소 식재료, 지역 식재료 사용등 교육급식을 운영
- ▶ **횃수 : 매월 1회**(매월 첫째주 금요일) 매월 첫째주 금요일이 비급식일 경우, 첫째주 마지막날 급식일
- ▶ 지속가능한 환경급식은 어떤건가요?
  - 지속가능한 식생활이란 먹거리를 생산하고 폐기하는 모든 과정에서 건강뿐만 아니라 사회에도 지속가능성을 부여하는 식생활을 의미합니다.
  - 더 나아가 지속가능한 환경급식은 육식위주의 급식에서 벗어나 학생들에게 육류 이외의 다양한 식재료를 접할 기회를 제공하고, 채식에 대한 거부감을 줄여 건강과 환경에도움을 주는 건강한 급식을 의미합니다.
  - 탄소배출을 줄이기 위해, 채식급식 뿐만 아니라, 일회용품 사용줄이기, 음식물쓰레기 줄이기, 지역식재료 이용하기 등 다양한 방법을 이용하는 것입니다.



### 비거니즘(Veganism)이란 무엇인가요?

**비거니즘이란 동물을 착취해서 생산되는 모든 제품과 서비스를 거부해야 한다는 신념을 바탕으로 동물권을 옹호하며 종 차별에 반대하는 사상과 철학을 의미합니다. 비거니즘을 지지하며 실천하는 사람을 ‘비건(vegan)’이라고 합니다.** 동물성 식품이나 제품활용이 보편화된 사회에서 완전한 비건이 되는 것은 어려우므로 비거니즘과 함께 ‘비건 지향’이라는 말일 널리 쓰입니다. 비건은 다양한 종류의 채식 중 유제품과 달걀을 포함해 모든 동물성 식품을 먹지 않는 채식주의자의 한 유형을 가르킵니다.



### 채식주의자의 종류

학교급식에서 채택한 채식종류: 페스코베지테리언(채식을 하되, 생선, 달걀, 유제품까지는 허용)

비건 (Vegan)		동물 착취로 얻은 가죽, 화장품, 등도 소비하지 않는다.
락토 베지테리언 (Lacto vegetarian)		채식을 하나 달걀을 제외한 유제품까지는 허용
락토 오보 베지테리언 (Lacto-ovo vegetarian)		채식을 하나 달걀과 유제품까지는 허용
페스코 베지테리언 (Pesco-vegetarian)		채식을 하나 생선, 달걀, 유제품까지는 허용. 학교급식에서 채택한 채식 종류
폴로 베지테리언 (Pollo-vegetarian)		‘붉은’살코기를 먹지 않는다.
플렉시테리언 (Flexitarian)		채식을 지향하나 때에 따라 육류와 생선을 먹는다.



### 비거니즘은 어떻게 탄소중립을 도울까?

소고기를 1kg 생산할 때 사료 7~16kg가 소비됩니다. 채식을 할 때 보다 더 많은 경작지를 필요로 합니다. 하지만 우리가 사용할 수 있는 경작지는 한정적입니다. 결국 축산 사료를 위해 숲을 훼손하거나 불로 태우는 일이 많이 발생합니다. 이러한 이유로 축산업은 온실가스를 많이 배출합니다. 또한, 탄소를 흡수, 저장해 지구 온난화를 줄이는데 도움을 주는 넓은 삼림지대인 카본싱크(carbon sink)를 파괴합니다. **비거니즘은 이러한 육류의 소비를 줄이고, 채식을 함으로써 환경과 건강 모두를 생각하는 사상입니다.**



## 4월 학교급식 식단 안내



### \* 춘곤증을 극복하는 방법

- 제철식품을 자주 먹고 규칙적인 운동을 하며 충분한 수면을 취합니다.



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [www.palbok.es.kr](http://www.palbok.es.kr) -> 학교급식 -> 식생활관

- 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산
- 쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품: 국내산/국내산
- 닭고기/가공품: 국내산/국내산, 오리고기/가공품: 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 콩(두부류,콩국수,콩짜장)/가공품: 국내산/국내산
- 수산물류(국내산) : 오징어,고등어,갈치,꽃게,가리비,전복,참조기
- 수산물류(수입산) : 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,낙지,명태,다랑어,방어,부세
- 수산물류(국내산 또는 수입산) : 마늘,파,쪽파,마늘,마늘유(사실상 및 유출에 따라 국내산 또는 수입산 가능)

4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b>	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b> 자탄소 지구의 날 식단
친환경쌀혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 닭정육간장볶음(당면) (4.5.6.9.12.13.15) 마른오징어채도라지볶음 (5.13.17) 배추김치(9) 오이스틱(쌈장포함)(5.6.13)	낙지콩나물비빔밥 (떡은 김가루 포함)(5.6.13) 무시래기된장국(5.6.9) 바삭간장불고기(양념대파채) (5.6.10.13) 머위잎된장무침(5.6) 배추김치(9) 한국아쿠르트(2)	스팸김치볶음밥(떡은 김가루포함) (1.2.5.6.9.10.13.) 두부팽이버섯맑은국(5) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 계란프라이(1.5) 깍두기(9) 콘치즈모닝빵구이(만들) (1.2.5.6.13)	친환경쌀아미노쌀밥 오리고기들깨탕(9.13) 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.18) 호두아몬드멸치볶음(13.14) 김부각(5.6) 배추김치(9)	친환경쌀참기장밥 오징어무국(5.9.13.17) 두부스테이크 (1.2.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 포도(블랙+파이어+자포도) 국물떡볶이+김말이튀김(1.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철 545.5/25.5/210.2/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 619.6/33.3/303.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 689.9/27.7/268.8/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 595.7/25.7/270.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 661.5/28.9/217.4/6.8
4/8 <b>Mon</b>	4/9 <b>Tue</b>	4/10 <b>Wed</b>	4/11 <b>Thu</b>	4/12 <b>Fri</b>
친환경쌀찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 돈육안심메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13.) 쪽파프리카숙회(초고추장)(5.6) 총각김치(9)	친환경쌀파쇄콩밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9.13) 돼지고기수육(쌈장)(5.6.10.13) 삼색야채전(비트.시금치.당근) (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 오이고추 된장무침	국회의원 선거일	친환경쌀롤케이크 달고기떡국(9.15) 햇케이크(바나나,토마토,올리브) (1.2.5.6.12.13) 쪽파김치(5.6) 배추김치(9) 포도(사인머스켓)	친환경쌀찰아현미밥 베트남쌀국수(한우양지) (5.6.16.) 저나트륨 단무지무침 볶은김치(4.9.13) 양념치킨(조각당콩) (1.2.4.5.6.12.13.15.) 골드키위
에너지/단백질/칼슘/철 581.2/33.2/235.9/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 614.1/40.0/190.3/3.1		에너지/단백질/칼슘/철 6720.8/23.1/628.5/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 674.2/31.4/108.2/5.2
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b> 수요일	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
친환경쌀파쇄콩밥(5) 한우소고기무국(5.9.16) 두부팽이버섯조림(5.6) 주꾸미미나리볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 푸딩(사인머스켓맛)	자장덮밥(1.5.6.10.13.16) 게맛살달걀스프(1.5.6.8.9) 야채튀김(5.6) 배추김치(9) 양파수육(구슬치즈포함)(1.2.5.6) 꿀떡	치킨마요덮밥(1.5.9.15) 팽이버섯미역된장국(5.6) 돈육강정(표고버섯포함) (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 오이고추된장무침 참외	현장체험학습일	콩나물 톳밥(5.6.13) 황태들깨미역국(5.6.9) 계란야채말이(1.5) 배추김치(9) 달래양념간장(5.6.13) 숲속의 용가리치킨 (파인애플소스)(1.2.4.5.6.15)
에너지/단백질/칼슘/철 624.5/35.1/265.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 672.0/25.7/374.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 617.3/41.2/222.0/4.4		에너지/단백질/칼슘/철 667.4/31.1/299.5/5.0
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b> 수요일	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
친환경쌀참기장옥수수밥 한우소고기미역(5.6.9.16.) 돈육고추장조림 (당면포함)(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 닭가슴살시금치베어칼말이(만들) (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 황태콩나물국(5.9.13) 두부된장무침(5.6) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 한우소고기육전(양념간장) (1.5.6.16) 백 김 치(9)	계란볶음밥(1.5) 돈육콩비지찌개(5.6.9.10.) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 도시락김 포도 / 대추방울토마토(12)	친환경쌀찰아현미밥 잔치국수(숙주)(1.5.6.9) 수제떡갈비(브로콜리포함) (1.2.5.6.10.13) 상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위	친환경쌀혼합잡곡(간짜장)(5) 오징어콩나물국(5.9.17) 찐만두(고기만두)와 양념간장 (1.5.6.10.18) 순살고등어카레구이 (간장맛)(2.5.6.7.12.13) 배추김치(9) 오이 고추장무침(5.6.13)
에너지/단백질/칼슘/철 627.4/40.7/201.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 617.5/34.5/143.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 686.5/31.5/263.8/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 711.0/37.0/208.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 620.6/26.2/195.1/5.3
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>			
친환경쌀파쇄콩밥(5) 순두부청국장(5.9) 닭정육새우살볶음(5.9.13.15) 볶은김치(4.9.13) 눈건강 당근전(2.5.6) 청경채겉절이(13)	친환경쌀찰현미밥 한우소고기떡국(1.5.9.16) 저나트륨멸치 김말레이볶음(5.13) 통조림콩치김치조림(5.6.9) 파프리카오이무침(5.6.13) 웃담 딸기요구르트(2)			
에너지/단백질/칼슘/철 627.5/31.4/251.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 611.9/31.4/375.2/6.5			

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기정보 - 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 입니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.