



즐겁게 배우며 함께 성장하는
라운제나 성내교육

영양소식

발행인 : 교 장 양 희 정
편집인 : 교 감 김 병 원
역은이 : 영양교사 이 선 우
영양상담실 ☎ 561-5660

안녕하십니까? 학부모님의 가정에 즐거움이 가득하기를 기원합니다.

성내초등학교는 2023년 2학기부터 '저탄소 채식의 날' 시범 운영학교로 선정되 주 1회 채식 먹는 날(=지구식단) 운영, 주 2회이상 제철과일을 제공하고 있습니다.

탄소배출량 감소를 위한 교육공동체의 관심과 의견을 반영하고자 공모전을 실시하오니 많은 참여 부탁드립니다.

학생 · 학부모 · 교사가 함께하는 저탄소 학교급식 만들기

□ 주제: 균형잡힌 저탄소(=지구식단) 구성하기

○ 6가지 식품군을 고르게 선택하기

(곡류, 생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 유제품류, 유지류)

○ 패스코단계의 식품을 이용하기

(채소, 과일, 곡류, 생선, 달걀, 콩류, 유제품)

다양한 유형의 채식단계

비건 (Vegan)	동물에게서 나온 음식은 전혀 먹지 않는 단계					
락토(Lacto)	채식하면서 유제품 먹는 단계					
오보(Ovo)	채식하면서 동물의 알 먹는 단계					
락토오보 (Lacto-Ovo)	채식하면서 달걀, 우유, 꿀처럼 동물에게서 나오는 음식까지 먹는 단계					
페스코 (Pesco)	채식하면서 동물에게서 나오는 음식과 어패류 먹는 단계					
폴로(Pollo)	채식하면서 동물에게서 나오는 음식, 어패류, 닭과 같은 조류까지 먹는 단계					

□ 공모기간: 2023년 11월 6일(월) ~ 11월 8일(수)

□ 공모방법

- 뒷면 식판그림 안에 주제에 맞게 메뉴구성해 그리기(색칠까지해주면 더 좋아요^^)
- 각각의 칸 밑에 메뉴명 써주기
- 완성된 그림은 담임선생님께 제출하기

□ 평가방법 및 결과

- 식생활관 게시판에 부착 후 학생, 교직원 모두의 투표를 통해 선정
- 선정된 메뉴는 12월 식단표에 반영

나만의 지구식단~ 두통~!!

균형잡힌 저탄소(채식) 식단 구성하기

학년 반 성명 :

✿ 식단명 :

저탄소 식단

식품의 생산, 포장, 가공, 운송, 준비과정에서 발생하는 탄소배출량 및 소비 단계의 음식물쓰레기 발생량을 줄여 식품의 소비에서 배출되는 모든 온실가스를 최소화하는 식단

IPCC(기후변화에 관한 정부간 협의체)는
지구 평균 기온이 1.5℃이상 상승하면
지구 생물이 모두 파괴될 것이라고 발표했어요!

2018년 보고서에 따르면
지구의 평균 기온은 약 1℃ 상승.
인류 파괴까지 약 0.5℃밖에 남지 않았어요!

기후변화! 위기의지구!

