



「참 · 힘 · 꿈을 함께 키우는 운봉행복교육」

6월 영양소식지

우)55718 전라북도 남원시 운봉읍 운봉로 725 ☎ 634-7565



저탄소 초록급식, 그게 뭐죠?

건강과 환경 모두에 좋은 건강한 급식을 제공하는 학교환경 교육급식 입니다.

- ✓ 탄소배출이 많은 육류대신 "탄소배출이 적은 채소, 과일, 콩 등의 식재료" 를 이용합니다.
- ✓ "친환경 식재료, 로컬푸드(지역산식재료)" 등 인증받은 식재료 위주로 사용합니다.

저탄소 초록급식, 왜하나요?

동물복지를 실천할 수 있습니다.

- 식용 가축 공장식 축사에서 학대당하는 동물을 보호할 수 있습니다.
- 공장식 축사에서 쉽게 전염되는 가축 전염병을 줄여 동물 건강을 지킬 수 있습니다.

지구의 건강을 지킬 수 있습니다.

- 온실가스 감소로 지구 온도를 낮출 수 있어요.
- 가축 사육용으로 사용되는 토지의 면적을 줄일 수 있어요.
- 가축사료를 곡물 생산을 위해 배여야 하는 나무의 수를 줄일 수 있어요.

우리의 건강에 도움이 됩니다.

- 채식 위주 식습관으로 각종 질병을 예방할 수 있어요.
- 균형잡힌 식사를 통해 건강한 신체를 가질 수 있어요.

저탄소 초록급식, 함께 실천해요



딱! 먹을만큼만 받기



편식하지 않고 골고루 먹기



남기지 않고 다 먹기



분리수거 잘하기

건강한 지속가능 식생활 습관, 가정에서도 실천해요!



편식 안하고 골고루 먹기



저탄소 식재료 선택하기



합리적인 소비하기



쓰레기 분리수거

영양선생님 한마디

우리 친구들의 작은 실천으로 하나뿐인 나와 지구를 지킬 수 있다는 사실~! 알고 있었나요?

채소, 과일의 섭취를 늘리고, 적당한 육류를 섭취하면 우리의 건강도 지키고, 지구가 뜨거워지는 속도를 늦출 수 있습니다.

오늘부터 나와 지구를 위한 지속가능 식생활 실천 다 함께 시작해봐요!





6월 학교급식 식단 안내



애들아, 밥 먹자!!

6/2 Mon 생일밥상 친환경찰보리밥 키조개미역국(5.6.18) 삼겹살목살구이&구운채소(10) 골뱅이채소무침(5.6.13) 상추쌈&오이스틱(5.6) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 579.0/23.1/166.6/3.6	6/3 Tue 대통령선거일 	6/4 Wed 수다날 못난이죽면밥(16) 잔치국수&김치채(1.5.6.9.18) 쫄면&가만두 (1.5.6.10.16.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 열무김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/22.6/264.0/6.5	6/5 Thu 저탄소밥상 친환경발아현미밥 북어두부국(1.5.9) 매콤떡볶이(1.5.6.13) 야채달걀말이(1) 고구마순무침(5.6) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/26.0/234.8/3.4	6/6 Fri 현충일 
6/9 Mon 친환경흑미밥 들깨수제비(5.6) 미트볼채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 옥수수맛살전(1.5.6.8.13) 취나물(5.6) 배추김치(9) 제리뽕 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/19.3/159.3/3.5	6/10 Tue 친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13.18) 동파육&청경채 (5.6.10.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 느타리볶음 배추김치(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 503.4/25.3/219.4/4.1	6/11 Wed 저탄소밥상 참치김치볶음&김자반 (5.6.9.13.18) 어묵채국(1.5.6.7.18) 포테이토콘피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙갓두부무침(5) 락두기(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/25.1/213.2/3.0	6/12 Thu 친환경차조밥 건새우아욱국(5.6.9) 순살로제뽕달 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 치커리유자청무침(5.6.11.13) 배추김치(9) 미숫가루(2.5.13) 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/36.8/316.1/3.3	6/13 Fri 친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자튀김&케첩(1.5.6.12) 고춧잎나물(5.6) 열무김치(9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/20.8/339.3/3.5
6/16 Mon 저탄소밥상 친환경사수수밥 순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13) 연어케틀렛&칠리소스 (1.5.6.12.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9)/파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/26.7/223.6/3.8	6/17 Tue 친환경흑미밥 냉도토리묵국(5.6.9.13.16) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 연근조림(5.6.13) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 고르곤졸라도피야(2.5.6.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 695.9/26.7/346.7/3.5	6/18 Wed 수다날 돈까스덮밥(1.5.6.7.10.13.18) 유부김치국(5.9) 달걀개장장구이 (5.6.13.15.18) 오이부추무침(5.6.13) 총각김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/28.9/197.8/4.1	6/19 Thu 친환경발아현미밥 열갈이된장국(5.6) 매콤오리불고기(5.6.13) 연두부&양념장(5.6) 죽순들깨나물(5.6) 배추김치(9) 미니팔빙수(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/29.2/391.3/4.3	6/20 Fri 도시락-DAY 추억의도시락 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가스오장국 (1.2.5.6.7.9.18) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) 백김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/24.0/207.1/4.6
6/23 Mon 친환경통밀밥(6) 동태무국(5.13.18) 연양식떡갈비&어린이 (2.5.6.13.16) 두부양념조림(5.6) 열무단장무침(5.6) 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/33.0/243.2/6.7	6/24 Tue 친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5.9) 달걀비(5.6.13.15) 명엽새볶음(5.6.13) 참나물겉절이(5.6) 배추김치(9) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/31.3/203.2/3.2	6/25 Wed 수다날 자장면(5.6.10.13.16) 찜뽕국(5.6.8.9.16.17.18) 탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 납작단무지무침 배추김치(9) 오렌지 작은밥(자율) 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/33.8/218.2/3.2	6/26 Thu 친환경잡곡밥(5) 달걀개장(1.5.6.9.15.17.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.18) 파프리카감자채볶음 마늘쫄무침(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/29.4/176.2/4.0	6/27 Fri 저탄소밥상 콩나물밥&양념장(5.6) 근대된장국(5.6) 부추김치전(6) 코다리무조림(5.6.13) 비빔나물 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 537.6/25.5/196.5/3.1
6/30 Mon 친환경흑미밥 굴림만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 김말이강정 (1.5.6.12.13.16) 야채달걀찜(1.2.5.6.10.15.16) 야식이고추무침(5.6) 락두기(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 593.9/17.8/112.9/3.7	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://School.jbedu.kr/unbong-e/MO1/->학교소식->식생활관(축산물이력번호조회 가능) ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이황산화물, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ◇ 매월 1회 생일밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 주 1회 저탄소밥상 운영 ☆ 식재료 원산지 공개 ☆ * 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡):국내산, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지):국내산, * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산 * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(가공품):국내산(국내산) * 고등어, 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 삼치, 꽃게 * 오징어(가공품): 국내산(페루산)(진미채등) * 참조기, 아귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품), 우렁성:국내산(국내산) * 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미(가공품): 중국산(중국산) * 명태, 코다리(가공품):러시아산(러시아산), 황다랑어(가공품): 원양산(원양산)			