



「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.
- 가축사료용 곡물 생산을 위해 베어야 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 시작해보요!





6월 학교급식 식단 안내



애들아, 밥 먹자!!

6/3 Mon	6/4 Tue 건강밥상	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri	에너지
완두콩쌀밥 건새우아욱국(5.6) 간장오리불고기 청포묵채소무침(5.6) 진미채볶음 (1.5.6.13.17) 김치(9)/수박	쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 식물성미트볼볶음 (1.2.5.6.10.15.16.18) 짜장떡볶이(1.5.6.16) 무말랭이무침(5.6.13) 김치(9) 아이시슈(1.2.5.6)	오므라이스&소스 (1.2.6.10.12.15.16) 팽이유부장국(5.6.7) 맛살오이냉채 (1.5.6.8.13) 허니버터순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 김치(9)/멜론	 현충일	재량휴업일	713kcal 단백질 18.8g 칼슘 227.2mg 철분 4.0mg
6/10 Mon 단오	6/11 Tue 건강밥상	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri 생일밥상	에너지
친환경발아현미밥 아귀(말은탕)(5) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 달걀고추장조림 (1.5.6.12.13) 메밀순무침(3) 김치(9) 수리초초코떡	친환경기장쌀밥 오이냉국(13) 옥수수채소달걀찜(1.2) 통살오징어튀김&소스 (1.5.6.17) 알감자어묵조림(1.5.6) 김치(9)/골드키위	브리오수햄버거 (1.2.5.6.12) 한우쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 사과오이초무침(13) 김치(9) 파인애플주스(13)	친환경작곡쌀밥(5) 한우갈비낙지탕(16) 바질데리야게삼치(5.6) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 청경채된장무침/김치(9) 리코타치즈샐러드(2.12)	쌀밥 키조개미역국(5.9.18) 한우불고기(5.6.13.16) 김치치즈전(1.2.6.9.17) 참나물겉절이(5.6) (자율)열무김치(9) 메이플핀칸파이(1.2.6.14)	727kcal 단백질 19g 칼슘 227.9mg 철분 4.6mg
6/17 Mon	6/18 Tue 건강밥상	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri	에너지
친환경채소수수쌀밥 돼지국밥(2.5.6.9.10) 가지나물(5.6) 숙갓두부무침(5) 로제분모자찜닭 (2.5.6.10.12.15.16) 김치(자율)(9) 방울토마토(12)	친환경통밀쌀밥(6) 나가사키짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) 생선볼김말이강정 (1.2.5.6.12.13.16) 연두부찜&양념장(5.6.13) 콩나물무침(5) 워체감자(2)/김치(9)	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 시금치된장국(5.6) 고춧잎나물(5.6) 김치(9)/미니핫도그 (1.2.5.6.10.16) 우묵콩국(자율)(2.5.13)	친환경찰보리쌀밥 달걀장(5.6.15) 하트떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 갯잎순볶음(5.6) 김치(9) 파인애플	친환경기장쌀밥 마리타탕 (1.2.5.6.10.15.16) 참쌀구바로우(1.5.10) 쥐포채볶음(5.6.13) 무채장아찌(13) 김치(자율)(9) 블루베리요거트(2.5.6)	727kcal 단백질 19.4g 칼슘 250.3mg 철분 4.3mg
6/24 Mon	6/25 Tue 건강밥상	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri 도시락-DAY	에너지
친환경강황쌀밥 달걀탕(15) 순대채소볶음 (1.2.5.6.10.13.16) 고구마조림(5.6.13) 브로콜리연근참깨무침(1) 김치(9) 참외	친환경통밀쌀밥(6) 순두부찌개(5.9.17.18) 새우볼에비야끼 (1.5.6.9) 쫄면&당면만두 (1.5.6.10.13.16.18) 김구이 김치(9)/수박	한우자장밥(5.6.13.16) 짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 비름나물 후르츠탕수육 (1.5.6.10.11.12.18) 김치(9) 요구르트(2)	친환경찰보리쌀밥 호박두부된장국(5.6) 육전(1.2.10.15.16) 냉우동샐러드 (1.2.5.6.8.12.13) 고구마순무침(5.6) 김치(9)/골드키위	쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6) 달걀스크램블(1) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 볶음김치(5.9) 밀크슬러시(1.2.5)	729kcal 단백질 18.7g 칼슘 222.7mg 철분 3.7mg

☆ 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, 뽕장어, 삼치, 꽃게

* 참조기, 아귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품): 국내산(국내산)

* 오징어(가공품): 국내산(페루산)(진미채등)

* 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미, 우렁챙이(가공품): 중국산(중국산)

* 명태, 코다리(가공품): 러시아산(러시아산)

* 황태(가공품): 연양산(연양산)



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [https://school.jbedu.kr/unbong-e/M01/->학교소식->식생활관\(축산물이력번호조회 가능\)](https://school.jbedu.kr/unbong-e/M01/->학교소식->식생활관(축산물이력번호조회 가능))

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 매월 첫째 주 금요일 생일 밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 매주 화요일은 채움밥상(저탄소식단)을 운영하고 있습니다.

◇ 저탄소의 날 이름 공모전을 통해 우리 학교 저탄소 날의 이름은 건강한 밥상으로 결정되었습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

