



지속가능한 삶을 위한 음식윤리

우리의 지속가능한 삶을 위해서는 음식이 필수적으로, 이에 대한 윤리적 접근과 관심이 필요합니다.

1. 음식윤리란?

음식이 우리의 삶에 어떤 의미가 있으며, 음식을 통해 삶의 가치를 어떻게 실현할 수 있는지에 대한 바른 생각과 태도입니다.

2. 음식윤리 강령

- ① 우리는 음식을 통해 인간의 생명과 모든 생명체의 생명을 존중한다.
- ② 우리는 음식을 통해 환경을 보전함으로써 지속가능성을 추구한다.
- ③ 우리는 음식을 통해 나눔의 정의를 실현하고 거짓 행위를 배격한다.
- ④ 우리는 음식을 통해 만들고 팔고 먹는 행위의 초점을 소비자에게 둔다.
- ⑤ 우리는 음식을 통해 개인과 공동체의 동적 평형을 절제하며 유지한다.
- ⑥ 우리는 음식을 통해 안전성을 해칠 우려가 있는 모든 행위를 거부한다.

음식윤리의 3가지 요소

1. 자연과 함께 살기

① 생명 존중

인간은 다른 생명체의 도움 없이 살 수 없기 때문에 자연과의 공존이 필요합니다. 동물의 생명을 함부로 대하지 않아야 하며 윤리적 책임감을 가지고, 동물의 권리나 복지에 관심을 가져야 합니다.



② 환경 보존

대량생산을 위한 농약·화학비료의 사용과 플라스틱 등의 쓰레기로 토양과 강, 바다가 오염되고 생태계가 파괴되어 인간의 삶을 위협하고 있습니다. 자연을 잘 보존해야 건강한 음식을 먹을 수 있고 우리의 생명과 행복을 지속시킬 수 있습니다.

2. 인간과 함께 살기

① 공정(fair)과 정의(justice)

우리는 음식 나눔을 통해 지속가능한 삶을 살고 있습니다. 음식의 나눔이 정의로워야 공정하게 음식을 나눌 수 있고, 가짜 원료를 사용하거나 원산지를 속이는 등 거짓된 식품을 판매하는 일 없이 정의롭게 거래되어야 합니다.

② 소비자 존중하기

음식을 생산하고, 판매하고, 소비하는 사람 중에 소비자를 최우선으로 존중해야 합니다. 모든 소비자가 안심하고 맛있게 먹을 수 있도록 음식을 생산, 판매하여야 하고 소비자 또한 음식 구매시 책임감을 가져야 합니다.

3. 절제하며 안전하게 먹기

① 절제하며 먹기

과도한 음식 섭취로 비만과 성인병이 증가하여 이를 해결하기 위한 사회적 비용 지출이 높아지고 있으며 음식물 쓰레기도 늘어나 지구가 병들고 있습니다. 이에 음식은 먹을 만큼 준비하고 덜어 먹는 등 절제하는 실천이 필요합니다.

② 안전하게 먹기

안전성이 보장되지 않은 음식을 먹게 되면 건강을 해칠 수 있으므로 위생과 안전성이 확보된 음식을 선택하여 먹도록 합니다.



※ 자료출처 : 음식윤리(2015. 어문학사, 변순용외 6명)

서울특별시 식생활종합지원센터 공식블로그, 음식윤리 1~7편

☞ 무농약쌀, 친환경작곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

쌀 (밥·죽·누룽지·떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두루루)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
홍국쌀밥 맑은순두부국 ⑤⑥⑨⑬ 치즈달걀볶음 ⑤⑥⑨⑮ 가자미구이 ②⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 참외	울무밥 김치어묵국 ①⑤⑥⑨⑬ 롤돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 오이고추쌈장무침 ⑤⑥ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 호박죽			
에너지 707.5 단백질 61.8 칼슘 471.2 철분 4.6	에너지 808.6 단백질 32.3 칼슘 316.2 철분 6.9			
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed	5/13 Thu	5/14 Fri 금다날
차수수밥 닭미역국 ⑮ 온두부김치볶음 ⑤⑥⑨⑩⑫ 조기구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 모닝빵공기루무침 ①②⑤⑥ 블루베리요거트 ②	강황쌀밥 참치김치찌개 ⑤⑨⑬ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩⑫ 감자볶음 ⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침 ①⑤⑥ 열무김치 ⑨⑬ 골드파인애플	울무밥 설렁탕 ①⑤⑥⑩ 녹두전 ①⑤⑥⑨⑩ 오징어채조림 ①⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬ 오렌지	보리밥 ⑥ 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 매운돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 계란말이 ①⑤ 도라지초무침 ⑤⑥⑬ 투움바파스타 ②⑤⑥⑨⑫ 배추김치 ⑨⑬	고추참치비빔밥 ①⑤⑥ 시래기국 ⑤⑥ 닭봉조림 ⑤⑥⑫⑮⑯ 단무지 ⑬ 찐만두 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨⑬ 청포도주스 ⑬
에너지 733.6 단백질 32.9 칼슘 170.9 철분 3.8	에너지 701 단백질 49.1 칼슘 215.5 철분 7.4	에너지 793.1 단백질 41.9 칼슘 125.1 철분 7.5	에너지 723.8 단백질 37.7 칼슘 248.9 철분 6	에너지 898.6 단백질 51.6 칼슘 223.8 철분 6
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri 금다날
검정쌀밥 감자탕 ⑤⑥⑨⑩⑬ 두부너겟 ①②⑤⑥⑮ 잡채어묵볶음 ①⑤⑥⑨⑯ 삼색나물 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 꿀떡 ⑤	차수수밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 오리훈제&채소무침 ⑥ 계란장조림 ①⑤⑥ 멸치땅콩볶음 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫		강황쌀밥 닭개장 ①⑤⑥⑬⑮ 새우커틀릿 ①②⑤⑥⑨⑬ 애호박버섯볶음 ⑨ 비빔미역국수 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 감귤하라봉주스 ⑬	파인애플볶음밥 ①②⑤⑥⑨⑬⑯ 쌀국수 ⑤⑥⑨⑮⑯ 오이지무침 ⑬ 새우짜조 ①⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②
에너지 805.7 단백질 42.7 칼슘 224.7 철분 4.6	에너지 816.2 단백질 43.7 칼슘 347.7 철분 6		에너지 762 단백질 26.7 칼슘 101.4 철분 3	에너지 767.4 단백질 28.3 칼슘 211.2 철분 4.5
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed	5/27 Thu	5/28 Fri 금다날
보리밥 ⑥ 근대된장국 ⑤⑥⑨ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑮ 콩물버섯들깨찜 ⑨⑬ 임연수구이 ②⑤⑥⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬ 고슴도치타르트 ①②⑤⑥	차수수밥 쇠고기미역국 ⑬⑯ 오리불고기 ⑤⑥ 두부양념구이 ⑤ 숙주삼색나물 배추김치 ⑨⑬ 치즈불맛그 ①②⑤⑥⑩⑫⑮	현미밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 갈치카레구이 ⑤⑥ 마늘종고추장무침 ⑤⑥ 매추리알샐러드 ①②⑤⑥⑫ 열무김치 ⑨⑬ 떡강정 ①④⑤⑥⑦⑯⑮	검정쌀밥 대구탕 ⑤⑥⑨ 돼지고기면발 ⑤⑥⑨⑩ 삼채소/쌈장 ⑤⑥ 오징어튀김 ①②⑤⑥⑦ 무말랭이무침&쌈장 ⑤⑥⑬ 골드파인애플	유령불면비빔밥&쌈장 ⑤⑥⑬ 계란fry ①⑤ 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 순살돼지김 ①②④⑤⑥⑫⑮ 건파래볶음 배추김치 ⑨⑬
에너지 739.5 단백질 52.2 칼슘 205.9 철분 8	에너지 779.9 단백질 32.9 칼슘 107.8 철분 5.1	에너지 746.5 단백질 37.9 칼슘 250.9 철분 8.3	에너지 815.3 단백질 56.6 칼슘 190.8 철분 7.7	에너지 810.4 단백질 56.6 칼슘 450.4 철분 6.5
5/31 Mon				
귀리밥 ⑥ 미니유부동 ⑤⑥⑨ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑯ 마파두부 ⑤⑥⑩⑫ 상추부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②				
에너지 764.3 단백질 39.4 칼슘 293.3 철분 6.9				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판