



## 지구와 나를 위한 식생활 「저탄소 밥상」 실천



온실가스 배출은 지구온난화(기후위기)의 원인으로 손꼽히고 있으며 '탄소저감', '탄소중립'이 전 세계적인 화두가 되고 있습니다. 앞으로의 지구는 기후변화뿐만 아니라 이로 인한 물부족과 식량부족, 해수면상승, 생태계 붕괴 등 인류문명에 회복할 수 없는 위험을 초래하게 되어 획기적인 온실가스 감축이 필요한 상태입니다. 우리가 매일 먹는 식생활의 작은 변화로 온실가스 감축에 참여할 수 있습니다.



## 1. 음식물쓰레기 줄이기 함께해요.

- 온실가스를 줄이는 방법 중 비용이 들지 않는 가장 효과적인 방법입니다.
- 적정량을 남기지 않고 먹는 습관으로 버려지는 음식물을 줄여요
- 과대포장이나 1회용 쓰레기를 유발하지 않는 식품을 선택해요.

## 2. '고기없는 날' 운영과 월 2회이상 과일을 제공합니다.

- 일주일에 하루 육식을 줄이면 온실가스 배출량을 1/25로 줄일 수 있습니다.
- 저탄소 농업기술을 적용한 유기농, 무농약 등 친환경농산물을 우선적으로 사용합니다.
- 우리학교 '고기없는 날'은 육류를 배제하고 우유, 생선, 달걀, 치즈, 유제품 등을 제공합니다.
- 우리학교는 10월부터 채식의 날 운영학교로 식재료비(1식 50원)를 지원받아 월 2회이상 국내산 과일을 제공합니다.



## 3. 성장기 우리아이, 채식 편찮을까요?

- 육류든 채소든 편중된 식사를 지속적으로 하게 될 경우 특정 영양소의 결핍과 성장 지연 등 건강에 안 좋은 영향을 미칠 수 있습니다. 채식을 할 경우 단백질, 칼슘, 철분, 비타민B<sub>12</sub> 등이 결핍되지 않도록 대체할 수 있는 식물성 식품을 섭취해야 합니다.
- 아이들에게 모든 종류의 동물성 식품을 제한하는 것보다는 유제품이나 달걀, 생선, 두부, 콩 등을 채소와 골고루 자연스럽게 먹을 수 있도록 어릴 때부터 식사 환경을 조성하는 것이 더 중요합니다.
- 현대인의 식생활에서는 오히려 육류 위주의 편중된 식사와 특정 성분의 과잉섭취로 인한 건강문제가 심각해 지고 있어 채식의 날을 통한 비타민과 무기질, 섬유소의 섭취가 건강에 도움이 됩니다.

함께 지켜요~~

## 코로나19 예방을 위한 학교급식 식사 예절



✓ 발열검사 후 급식실로 가세요.



✓ 손을 깨끗이 씻고 소독하세요.



✓ 앞 학생과 거리를 두고 줄을 서세요.



✓ 마스크는 자리에 앉은 후 벗어주세요.



✓ 자기 음식만 골고루 먹으세요.



✓ 식사 시 기침이 나올 때는 옷소매로 가리세요.



✓ 식사 중 대화는 삼가해 주세요.



✓ 식사 후 마스크를 다시 착용해 주세요.



# 10월 학교급식 식단 안내



10/1 **Fri** 금다날

유기농나물비빔밥⑤⑥⑬  
계란fry①⑤  
청국장찌개⑤⑨⑬  
건파래볶음  
배추김치⑨⑬  
플럼주스⑬  
소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮

에너지	단백질	칼슘	철분
708.6	22.9	197.7	4.7

10/4 <div>Mon</div>	10/5 <div>Tue</div>	10/6 <div>Wed</div>	10/7 <div>Thu</div>	10/8 <div>Fri</div> 금다날
대체공휴일	현미밥 감자된장국 ⑤⑥⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 계란말이 ①⑤ 배추김치 ⑨⑬ 청경채무침 ⑨⑬ 크림소스떡볶이 ②⑤⑥⑩	강황쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 생선커틀릿 ①⑤⑥⑬ 멸치땅콩볶음 ④⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 과일샐러드 ①②	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 콩나물 김치국 ⑤⑨⑬ 무장아찌무침 ⑤ 백김치 ⑨⑬ 팔죽 ④⑭	작은밥 스파게티&로제소스 ②⑥⑨⑫ 닭봉조림 ⑤⑥⑬ 오이무피클 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 크로와상&요구르트 ②⑤⑥
	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
	790.2 48.2 217.2 4.2	676.4 27.1 176.5 2.6	666.9 29.2 186.2 4.4	782.4 36.6 323 3.5
10/11 <div>Mon</div>	10/12 <div>Tue</div>	10/13 <div>Wed</div>	10/14 <div>Thu</div>	10/15 <div>Fri</div> 고기없는 날
대체공휴일	차수수밥 어묵국 ⑤⑥⑨⑬ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮ 베이컨감자전 ①⑥⑩ 도라지초무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 자두맛 음료 ⑬	기장밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 치킨커틀릿 ①②⑥⑫⑬⑮ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 찐만두 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	검정쌀밥 대구맑은국 ⑤⑥⑨ 오리불고기 ⑤⑥ 참치마요김쌈 ①⑤ 감자약고추장조림 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 베리주스 ⑬	비빔밥&고추장볶음 ⑤⑥⑬ 계란fry ① 콩나물국 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 치즈볼&요구르트 ①②⑤⑥
	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
	726.9 41.3 150.1 4.1	804.1 43.6 150.1 5.5	798.2 34.4 143.8 5.9	668 18.9 142.3 3
10/18 <div>Mon</div>	10/19 <div>Tue</div>	10/20 <div>Wed</div>	10/21 <div>Thu</div>	10/22 <div>Fri</div> 금다날
차수수밥 감자북어국 소시지볶음 ①⑩⑫⑬ 온두부김치볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬ 김부각 무김치 ⑨⑬ 호박죽	강황쌀밥 얼큰닭무국 ①⑤⑥⑬⑮ 밥에 싸먹는 햄 ⑩ 시금치나물무침 ⑤ 볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑰⑱ 배추김치 ⑨⑬ 짜먹는 사과젤리 ⑬	보리밥 ⑥ 건새우아욱국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩ 감자볶음 ⑥⑨⑩ 새우튀김 ①⑥⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬ 연근샐러드 ①⑤⑬	검정쌀밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 돼지고기오징어볶음 ⑤⑥⑩⑰ 두부커틀릿 ①⑤⑥⑫⑬ 고사리나물볶음 ⑤ 백김치 ⑨⑬ 매실주스 ⑬	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑰ 시래기국 ⑤⑥ 고구마튀김 ①⑥ 오이무피클 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
731.6 30 242.4 5	763.7 33.4 61.5 2.7	669.5 34.6 224.8 5.1	807.1 37.3 66.3 4	677 16.3 118.6 3.3
10/25 <div>Mon</div>	10/26 <div>Tue</div>	10/27 <div>Wed</div>	10/28 <div>Thu</div>	10/29 <div>Fri</div> 금다날
강황쌀밥 돼지호박찌개 ⑤⑥⑩ 조기구이 ⑥ 잡채 ①⑤⑥⑱ 청포묵무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑱	차수수밥 쇠고기미역국 ⑬⑱ 오리훈제&채소무침 ⑥ 가자미구이 ②⑥⑫ 무생채 ⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	검정쌀밥 닭곰탕 ①⑤ 갈치조림 ⑤⑥ 오징어채조림 ⑤⑥⑰ 애기새송이버섯볶음 ⑱ 아란치니 ①②⑤⑥⑩⑫⑱ 배추김치 ⑨⑬	보리밥 ⑥ 꽃게찌개 ⑤⑧⑨⑰ 떡갈비&채소구이 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨⑬ 프렌치토스트 ①②⑥ 한라봉주스 ⑬	김치볶음밥 ⑨⑩⑬⑱ 계란fry ① 순두부들깨국 ⑤ 유린기 ⑥⑱ 오이지무침 ⑬ 백김치 ⑨⑬ 요구르트 ②
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
737.1 24 159 2.7	805.7 45.9 85.2 4.8	738.7 33.9 65.9 3.2	728.9 28.2 184.9 4.6	743.5 38.9 299.2 5.9

※ 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) ⑲장등의 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

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

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 (두부류)
	배추	고춧가루					국내산/ 수입(페루)산						
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산	국내산