

탄소중립이 무엇일까요?

온실가스의 순 배출량과 흡수량을 같게 해 실질적인 온실가스 배출량을 0으로 만드는 것을 의미합니다.

탄소중립을 왜 실현해야 할까요?

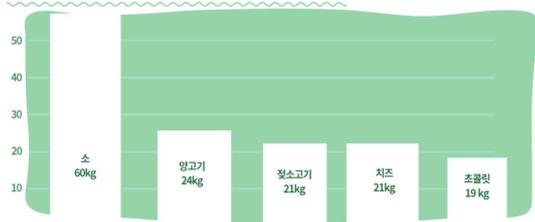
지구온난화 현상은 인간의 산업활동 및 일상 속 편의를 위해 사용하는 다양한 물건, 에너지 등으로 인해 온실가스 배출량 증가하면 이상 기후 현상이 발생하게 됩니다.

다가올 기후재난을 막기 위해서는 '탄소중립'의 실현이 무엇보다 중요합니다.

밥상에서 배출되는 온실가스양은 얼마나 될까요?

음식별 온실가스 배출량 top5

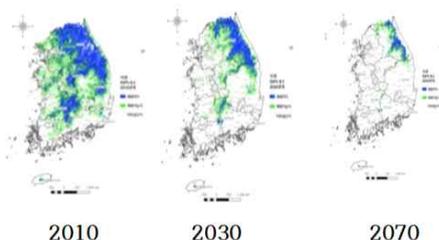
음식별 온실가스 배출량



기후변화에 따라 먹거리가 어떻게 변화할까요?

사과는 과거 30년의 기후조건과 비교하며 앞으로 지속해서 재배 적지와 재배 가능지가 급격하게 줄어들고 2070년대에는 강원도 일부 지역에서만 재배할 수 있을 것으로 예상됩니다. 사과와 같이 고온에 약한 과일은 재배지가 줄어들 것입니다. 과일뿐만 아니라 지구온난화가 계속되면 고온에서 재배하기 어려운 채소 (고추, 배추) 등이 현재 재배되는 곳에서 자라나지 못하게 됩니다.

기후변화에 따른 사과 재배의 변화



가정에서 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 방법에는 무엇이 있을까요?

전 세계 온실가스 배출량의 3분의 1이 식품의 생산·소비 과정에서 발생합니다. 음식물 쓰레기를 처리할 때 많은 이산화탄소가 배출되므로 음식물 쓰레기 발생을 줄여야 합니다.

- ① 장보기 전에 미리 메뉴 계획하기
- ② 구매 시 날짜 확인하기
- ③ 오래된 식품 앞으로 옮겨 보관하기
- ④ 적당량 담아 먹기
- ⑤ 자투리 식재료는 따로 모아 보관하기

탄소 배출량을 고려한 식재료 구입방법에는 무엇이 있을까요?

02 탄소배출량을 고려한 식재료 구입 방법에는 무엇이 있을까요?

- 친환경, 비유전자변형식품 식재료 우선 구입 노력 하기
- 푸드마일리지를 줄이기 위해 되도록 도내산, 국내산 우선 구입 하기
- 가공식품 사용 지양하고 자연식품과 계절식품 이용하기

* 푸드 마일리지: 산지에서 생산된 식품이 최종 소비자에게 도달할 때까지의 이동 거리로, 푸드 마일리지가 높은 식품은 장거리 운송을 위한 에너지 투입과 이산화탄소 배출로 환경오염을 심화시킴

성장기 아이의 채식식단은 어떻게 구성해야 할까요?



성장기의 경우 세미 베지테리언(페스코, 플로, 플렉시테리언)을 권장합니다. 성장기 아이는 채식 식단을 할 때 동물성 음식에 비해 식물성 음식에 상대적으로 부족한 철분과 비타민 B₁₂가 풍부한 음식을 섭취할 수 있게 해줘야 합니다. 다양한 콩과 녹색식물, 고구마는 철분의 공급원이 될 수 있고 유제품, 시리얼은 비타민 B₁₂의 공급원입니다.

10월 식단에정표

월	화	수	목	금
3	4	5	6(탄소중립메뉴)	7
대체공휴일	차수수밥 김치찌개(5.6.9.13.) 쇠고기매추리알조림(1.2.5.6.10.12.16.) 진미채볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일 500.9/37.1/254.5/4.7	카레라이스(2.5.6.10.16.) 우리밀우동볶음(5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 미니월(2.) 과일 506.6/17.6/175.5/2.1	보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16.18.) 참나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 감말랭이(13.) 모듬부각(5.6.) 507.3/29.5/172.3/2.8	고구마밥 콩나물국(5.6.9.13.) 달걀강정(1.2.4.5.6.10.12.15.) 우렁조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 슈퍼100(2.) 583.9/21.8/234/2
10	11	12	13	14
대체공휴일	참쌀밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 닭바베큐이(4.5.6.10.12.14.15.16.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 김구이(13.) 과일 560.3/27.7/161.4/3.1	밥버거(2.5.6.9.10.13.) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 우리밀도너츠(1.2.5.6.13.) 바나나우유(2.) 과일 617.1/24.8/308.7/3.6	흑미밥 달걀삼계탕(5.6.9.13.15.) 알감자고추장조림(5.6.10.) 김치전(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 오쟁이떡(5.13.) 504.4/22.2/195.9/2.6	현미밥 우리밀잔치국수(1.5.6.9.13.) 오리불고기(5.6.10.) 청포묵우침(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 과일 504.2/22.3/221.4/3
17	18	19	20	21
찰옥수수밥 우리밀손수제비국(5.6.9.13.) 삼겹살고추장오븐구이(5.6.10.13.) 버섯간장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일 575/18.7/147.7/2.4	홍국참쌀밥 쇠고기영양탕(5.6.9.13.16.) 계란말이(1.2.5.6.10.13.) 임연수구이(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일 432.6/26.1/183.9/6.8	전복야채죽(5.6.9.13.18.) 스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 과일 유기농요구르트(2.) 421.5/14.2/202.4/2.5	잡곡밥(5.) 조랭이떡국(1.5.6.9.10.13.16.) 취포아몬드볶음(4.5.6.13.) 달걀김치튀김(1.2.5.6.9.13.15.) 오이김치(9.13.) 초코샤베트(1.2.5.) 812.2/28.8/184.3/3	검정콩밥(5.) 육개장(1.5.6.9.13.16.) 행갈비(1.2.5.6.10.13.) 호박새우젓볶음(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 과일 411.1/27.3/148.1/2.9
24	25	26	27(탄소중립메뉴)	28
버섯카로틴밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.) 제육볶음(5.6.13.) 부추감자전(5.6.) 배추김치(9.13.) 과일 450.8/18.1/165/3	완두콩밥 홍합국(5.6.9.13.18.) 보쌈(5.6.10.12.13.18.) 상추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 머위늘개볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 과일 470.6/25.8/166.4/3.9	쇠고기장조림버터 볶음밥(1.2.5.6.13.16) 김치국(5.6.9.13.) 피자떡볶음(2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 과일(12.) 생협슈스(5.) 516.2/21.7/175.2/3.1	발아현미밥 단호박죽(13.) 국산도토리묵&양념장(5.6.13.) 닭다리살간장튀김(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일 514.1/18.3/78.3/2	참쌀밥 된장국(5.6.9.13.) 돼지갈비엿장조림(5.6.10.12.13.) 숙주우침(5.6.13.) 갓김치(9.) 김구이(13.) 파이(1.2.5.6.13.) 510/23.6/146.1/3.1
31	<div style="text-align: center;"> <p>식물성 단백질이 풍부한 채식 [vegetarian diet]</p> </div>			
기장밥 고추장국(5.6.9.13.) 수제함박&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(도초)(9.13.) 숨사탕 501.6/24.9/133.4/3				

- ♣ 우리 학교에서는
 - * 매일 신선한 재료를 당일 아침 납품받아 조리하고 있습니다.
 - * 친환경 농산물과 1등급 국내산 한우 및 돈육, 계육을 사용한 식단입니다.
- ♣ 대표적인 알레르기 유발 식품을 요리명에 안내해 드리니 특정 식품에 대하여 알레르기(심한 아토피)가 심한 학생은 식사 때 본인의 알레르기 유발 식품을 확인해 주시고, 궁금하신 사항은 급식실로 문의 주시기 바랍니다. ☎965-9697

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

♣ 위 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있으며 **학교홈페이지**(<http://www.sungra.es.kr>→**교육활동**→**학교급식알림방**)에서 급식관련 소식과 급식 영양량을 확인하실 수 있습니다.

학교급식 식재료 원산지 표시 안내																			
쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	계란	식육가공품	오리고기	낙지	미꾸라지	명태/가공품	고등어	갈치	조기	오징어	꽃게	다랑어	아귀	주꾸미	두부류/콩비지
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	러시아	국산	세네갈	중국산	국산	국산	원양산	국산	베트남	콩:국산

2022. 10. 01

성 라 초 등 학 교 장