



군서미래 영양소식

2024년 6월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	<p>※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.</p> <p>알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

6/3 (월) 9,11학년 급식미실시 골고루 다 먹는날은 6월도 계속 !!	6/4 (화) 7,8,9,11학년 급식미실시	6/5 (수) 9,10,11학년 급식미실시	6/6 (목)	6/7 (금)
혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 감자스틱/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 과일 * 801.4/30.3/175.0/2.8	찹쌀밥 꽃떡국(1.5.16) 코다리강정(5.6.12.13.전분) 시금치나물(5) 배추김치(9) 요구르트(2) * 776.2/45.4/338.0/3.3	쇠고기곤드레나물밥(16) &부추양념간장(5.13) 실파달걀국(1.5) 수제치킨까스&허니머스터드 소스(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 꽃당토마토(12.13)&과일(선택) * 742.5/36.9/192.7/3.2	현충일	재량휴업일
6/10 (월)	6/11 (화) 5-6학년 급식미실시	6/12 (수)	6/13 (목) 4학년 급식미실시	6/14 (금)
옥수수밥 감자꽃고추국(5.9.감자) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 진미채오이무침(5.13.17) 총각김치(9) 초코수리취떡(1.2.5.6) * 718.8/33.6/184.2/2.8	기장밥 맑은콩나물국(5) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 옥수수치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9)&백김치(9)선택 과일 * 747.8/42.0/292.6/3.0	달걀볶음밥(1.5.9.18) 분짜(2.5.6.10.16) &느억맥소스(13) 짜조(1.4.10.18)&춘권(2.5.6) 선택 깍두기(9) 망고주스(13) * 796.1/33.6/137.5/4.4	차수수밥 찜뽕순두부찌개 (1.5.6.9.10.15.17.18) 수제등심탕수육(1.5.6.10.전분) &탕수육소스(5.13) 고구마줄기볶음(5), 오이김치(9) 과일(선택) * 709.6/36.3/198.1/3.0	보리밥 건새우야육국(5.9) 시금치달걀말이(1) 김자반(13) 볶음김치(9.13)&열무물김치 (9)선택 롤케이크(1.2.5.6) * 609.1/23.6/328.5/4.7
6/17 (월)	6/18 (화) 그린급식	6/19 (수)	6/20 (목)	6/21 (금)
발아현미밥 쇠고기미역국(5.16) 매콤닭치즈구이 (2.5.6.12.13.15.16) 참나물물개무침 배추김치(9) 과일(선택) * 724.1/43.0/249.7/3.0	열무보리비빔밥(5.9) & 비빔고추장(5.6.13) 클로버모양어묵국(5.6) 더블치즈폭탄한도그 (1.2.5.6.12) 나박김치(9) 블루베리&딸기요구르트(2)선택 * 638.1/22.3/358.8/2.8	소량밥(신청) 생토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16.18) 양상추과일샐러드(12) &유자드레싱(13) 닭볶음탕구이(13.15) 모듬채소파클&깍두기(9)선택 샤인머스캣주스(13) * 782.9/33.7/213.7/3.4	밤밥 근대된장국(5) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 연두부찜(5) &실파양념간장(5.13) 배추김치(9) 우유스무디(밀꾸즈)(2) * 602.8/32.3/322.7/3.4	찹쌀밥 한우사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 가자미튀김(5.6.13.전분) &데리야끼소스(5.13.전분) 오이부추무침(13) 깍두기(9) 아이스망고&아이스홍시(선택) * 735.5/33.7/103.2/3.6
6/24 (월)	6/25 (화)	6/26 (수)	6/27 (목)	6/28 (금)
차조밥 차돌박이된장찌개(5.16.감자) 닭볶음탕(5.6.13.15.감자) 미역줄기볶음 배추김치(9) 과일 * 652.9/38.7/176.6/3.4	율무밥 동태알탕(5) 돼지사태떡찜(5.6.10.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 미니팝시클(딸기/망고선택) * 641.7/42.7/209.5/2.8	마크니카레라이스 (2.5.6.12.15.16.감자) & 난(2.6) 닭꼬치구이(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 망고그라놀라요거트(2.5.6) * 891.6/33.1/200.8/12.2	흑미밥 팽이버섯된장국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 오이스틱/양파두부쌈장(5.6) 오이고추,쌈채소(선택) 배추김치(9)&파김치(9)선택 짜먹는젤리(2) * 825.6/30.5/189.9/3.0	소량밥(신청) 물냉면(3.5.6.16) 떡갈비&구운채소 (5.6.10.13.15) 부추편만두(5.6) 열무김치(9) 과일 * 659.1/21.6/87.3/2.7

가정연계 안내사항	<p>○ 6월에도 “골고루 먹는 날”을 계속 진행합니다. 골고루 잘 먹는 학생들이 많으니 칭찬과 격려 부탁드립니다.</p> <p>○ 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 안내해 주시고, 가정에서도 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요.</p> <p>○ 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.</p> <p>○ 개인 물통을 챙겨주세요.</p> <p>○ 단채급식 여건상 저학년용 급식을 별도로 준비하기는 어렵지만, 17일은 닭간장양념구이, 18일은 비빔밥 양념간장을 준비 예정이니 참고해주세요.</p>
--------------	--

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.



탄소중립에 대해 알아보아요

탄소 중립이란, 대기 중 온실가스 농도 증가를 막기 위해 인간 활동에 의한 배출량을 감소시키고, 흡수량을 증대하여 순 배출량이 '0'이 되는 것을 탄소 중립 혹은 '넷제로(Net-Zero)'라고 말합니다.



식품별 탄소발자국

탄소 발자국은 개인이나 기업, 국가 등의 집단이 어떤 제품이나 서비스를 사용하는 일련의 과정에서 배출되는 탄소의 양을 나타내는 지표입니다. 축산업과 낙농업에서 많은 탄소가 배출되며, 그 중 소고기가 제일 많이 배출됩니다. 소를 키울 장소를 확보하기 위해 숲을 태우고, 소에게 먹일 방대한 양의 곡식을 기르기 위해 땅을 개간하는 등의 일련의 과정에서 많은 온실가스가 배출되기 때문입니다.



식탁에서 탄소를 줄여보아요

1. 로컬 푸드 이용하기

로컬 푸드란, 일반적으로 반경 50km이내에 생산된 농산물로 생산지와 소비지가 가까운 식자재를 의미합니다. 장거리를 운송할 시 탄소 배출이 증가함에 따라 탄소 배출량이 늘어나게 됩니다. 로컬 푸드는 운송 거리가 짧기 때문에 운송에 필요한 에너지와 탄소 배출량을 절감할 수 있습니다.

2. 제철 음식 이용하기

제철 음식을 이용하면 보관 과정에서 발생하는 에너지를 절약하게 하여 탄소 발생량을 절감할 수 있습니다.

3. 음식물쓰레기 줄이기

음식물쓰레기는 매립·퇴비화 등과 같은 처리 과정 등을 통해 많은 온실가스를 배출합니다. 음식물쓰레기를 통해 배출하는 온실가스는 소나무 148그루가 연간 흡수하는 온실가스량과 동일합니다.

4. 페스코(Pesco) 채식 활용하기

페스코 채식은 달걀, 우유, 생선을 허용하는 채식입니다. 탄소를 많이 배출하는 육류를 자제하고, 탄소를 적게 배출하는 생선, 달걀, 두부 등을 이용하여 식사를 함으로써 탄소 배출량을 절감할 수 있습니다.

우리학교 "그린급식" 탄소중립 실천 2탄!

5월의 "텀블러 데이"를 시작으로
6월 하루는 우유, 달걀, 생선류까지 허용하는
페스코(Pesco) 채식으로 운영합니다.

골고루 다 먹는날 참여하기

- 기 간 : 2024. 5. 13.(월)부터 ~ 6월까지 매일 진행
- 방 법 : 음식은 먹을 만큼만 받아서 모두 깨끗하게 식사합니다.
(해당 식품에 알레르기가 있다면, 처음부터 받지 마세요)
국물은 남겨도 괜찮아요~ (빠나 오렌지껍질, 수박껍질 등은 남겨도 돼요)
- 다 먹으면? 영양선생님께 스티커를 받아서 본인의 이름이 있는 스티커판에 붙여주세요.
- 스티커판을 다 채우면? 상품으로 간식을 드려요.
5월에 스티커판을 모두 채운 학생은 새로운 스티커판에 붙여주세요.

※ 출처 : 한국 기후·환경 네트워크, 2050 탄소 중립 참고 자료집, 그린피스, 환경부, 기상청 미리캔버스 그림파일

※ 이 자료에는 네이버에서 제공한 나눔 고딕 글꼴이 적용되어 있습니다.