

	<p>교 훈 지혜(智慧) 창의(創意)</p>	<p>배려와 책임으로 다 함께 성장하는 창의 배움터</p> <h1>가 정 통 신 문</h1>	<p>신원중 제 2022-151호 발송일 : 2022-08-16 발송처 : 신 원 중 학 교 문의☎ : 02) 381-3990</p>
<p>제목 : 2022년 8월 예정식단표</p>			

★식품알러지가 있는 학생은 식단명 옆 번호를 통해서 알러지 유발 식품을 확인해주시기 바랍니다.★

『식품위생법에 고시된 알러지 유발식품(19종)』 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복,굴,홍합 포함) ⑲ 잣

월	화	수요일은 다 먹는 날	목	금
	16	17	18	19 생일축하의 날
	기장밥 건새우아욱된장국5.6.9.13 돼지양념갈비5.6.10.12.13.16.18 삼색겨자채13 깍두기9.13 떠먹는요구르트2 769.8/52.1/338.9/4	숯불치킨덮밥2.5.6.12.13.15.16.18 달걀실파국1.13 백김치9.13 메이플피칸파이1.2.5.6.13 수박 848.1/51.6/154.8/3.9	쌀밥 크림스프2.5.6.13 치즈인돈까스1.2.5.6.10.12.13 오리엔탈샐러드5.6.12.13 배추김치9.13 쥬스5.13 867.4/28.5/237.9/2.1	쌀밥 쇠고기미역국5.6.13.16 닭매운조림5.6.13.15 청포묵김무침5.6.13 배추김치9.13 조각케익1.2.5.6.13 768.1/50.5/145.6/4
22	23	24 저탄소식단	25	26
차조밥 콩나물김치국5.6.9.13 크림함박스테이크1.2.5.6.10.12.15.16 치커리유자청무침5.6.13 총각김치9.13 파인애플 715.7/27.7/205.6/3.5	흑미밥 쇠고기무국5.6.13.16 간장치킨5.6.13.15 무미역초무침5.13 배추김치9.13 798.5/45.9/138.6/3.3	꾸꾸미콩나물비빔밥5.6.13.14.16.18 미소된장국5.6.13 달걀찜1.2 백김치9.13 요구르트2 685.9/46/287.4/6.7	흑미밥 조랭이떡국1.5.6.13.16 돈육고추장불고기5.6.10.13.18 숙갓된장두부무침5.6.13 배추김치9.13 아이스망고 776.4/43.6/166.7/4.1	기장밥 육개장 매실소스삼치구이2.5.6.13 오이도라지생채5.6.13.) 깍두기9.13 식혜 569.4/31.7/126.9/2.2
29	30 저탄소식단	31 저탄소식단	 예) 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg	
보리밥 짬뽕국1.5.6.9.13.17.18 청파래등심탕수육1.5.6.10.11.12.13 간장무장아찌13 깍두기9.13 720.5/27.9/152.3/11.3	차수수밥 열무된장국5.6.13 닭갈비5.6.13.15 건파래볶음5.13 배추김치9.13 사과 685/38.1/216.2/4.6	미트소스스파게티1.2.5.6.10.12.13 치커리사과참깨샐러드1.5.13 마늘빵2.5.6.13 배추김치9.13 쥬스5.13 794.8/16.8/155.6/3.4		

◆ 학사일정 및 물품 수급상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다 ◆

<우리학교 식재료 원산지 표시 안내>

식재료	쌀 (무농약)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	명태 (동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수 /콩비지
원산지	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산						

2022년 8월 16일
신원중학교장(직인생략)

2022년도 학교급식 탄소중립 실천 시범학교 운영

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 온실가스량은 얼마나 될까요?

음식별 온실가스 배출량 top5

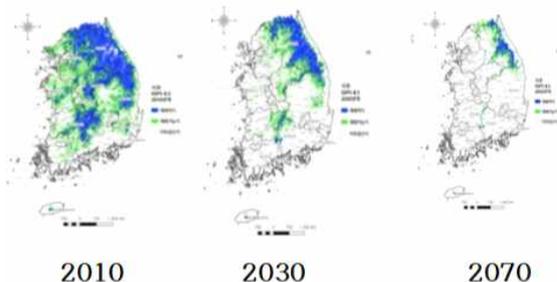
음식별 온실가스 배출량



기후변화에 따라 먹거리가 어떻게 변화할까요?

사과는 과거 30년의 기후조건과 비교하면 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 식품에서 생산돼 소비 과정에서 발생합니다. 음식물 쓰레기를 처리할 때도 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, 폴로, 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.