



군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 7월

담 당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.

식재료 원산지 표시

쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산)
쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(태국산), 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기, 대구살(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)

알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잣 / **식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.**
알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

				7/1 (금)
				기장밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 닭고구마간장조림 (2.5.6.13.15.18.) 갯잎순나물(5.6.) 오이김치(9.) 떠먹는요거트(플레인)(2.) * 664.1/40.3/320.7/4.1
7/4 (월)	7/5 (화)	7/6 (수)	7/7 (목)	7/8 (금)
차수수밥 감자꽃고추국(5.6.9.13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 고구마순볶음(5.6.) 오이김치(9.) 과일 * 640.26.1/666.2/2.8	밤밥 호박된장찌개(5.6.) 쇠고기불고기(5.6.13.16.) 진미채오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일 * 590.9/37.1/149.8/5.1	쇠고기곤드레나물밥(5.6.16) 부추양념간장(5.6.) 순두부달걀맑은탕(1.5.6.9.) 베이컨크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 총각김치(9.) 마늘빵(2.5.6.) * 780.4/30.3/303/5	발아현미밥 수박화채(2.) 매콤불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 애너타리참깨소스무침 (5.6.13.) 배추김치(9.) 짜먹는요거트(2.) * 725.36.9/78.9/3	보리밥 미소된장국(5.6.) 등심돈까스(1.2.5.6.10.13.) 돈까스소스 (2.5.6.12.13.16.18.) 콕샐러드/랜치드레싱 (1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9)/과일푸딩(1.2.6) * 817.1/39.6/154.7/3.7
7/11 (월)	7/12 (화)	7/13 (수) 8학년2반 식단의 날	7/14 (목)	7/15 (금)
차조밥 열갈이된장국(5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물들깨무침(5.) 배추김치(9.) 과일(11.) * 613.5/29/185.2/3	울무밥 육개장(1.5.6.16.) 닭봉간장조림(5.6.13.15.) 시금치나물 총각김치(9.) 과일 * 565.6/35.2/164.5/4.3	닭갈비볶음밥 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 만두국(1.5.6.10.16.18.) 오절판/무쌈 (1.4.5.6.10.13.16.) 열무김치(9.) 초코우유(2.) * 907.4/52.8/419.1/5.3	현미밥 들깨미역국(5.6.13.) 돈육대파오븐구이 (5.6.10.12.13.) 탕평채(5.6.13.16.) 배추김치(9.)/미니치즈핫 도그(1.2.5.6.10.15.18.) * 676.8/36.9/158.7/3.7	찹쌀밥 황기닭백숙(13.15.) 장어엿장소스구이(5.6.13.) 골뱅이소면무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 과일 * 692.1/36.3/226.7/4.9
7/18 (월) 세계음식	7/19 (화)	우리반 식단의 날		
쇠고기카레라이스 (2.5.6.12.16.18.) 치킨버거 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 포도주스 * 935.9/30.2/137.1/3.4	방학식	7월 우리 반 식단의 날 학급은 8학년 2반 입니다. 학생들이 원했던 음식 중 월남쌈은 쌀 페이퍼를 제공하는 것이 급식에 적절하지 않아서 오절판으로 대체했어요. 닭갈비볶음밥도 처음 도전해 보는 메뉴지만 열심히 연구해 보겠습니다.		

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

세계음식

중학교 학생회 공약이었던 '세계음식의 날', 군서미래 중학생이 원하는 세계 음식

마라탕, **스파게티, 카레**, 초밥, 낫또, 쌀국수, 나시고랭, 피자, 마카롱, 타코, 월남쌈, 메밀국수, **햄버거**, 치즈스틱, 감자스틱, 탕후루, 양꼬치, 티라미수, 피쉬앤칩스

-> 급식은 학생들의 안전을 위해 위생관리기준을 맞춰야 하기 때문에 생선회나 월남쌈, 탕후루, 낫또 같은 음식은 제공하기가 힘들어요. 그래서 급식제공이 가능하고 초등학교도 먹을 수 있는 것으로 매일 조금씩 넣어보고 있어요. 식당에서 나오는 맛은 아니더라도 노력과 정성이 들어간 음식이니 맛있게 먹기로 약속해주세요!!

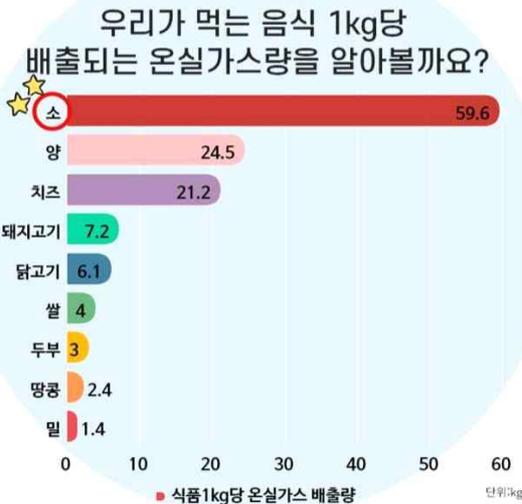
우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소(이산화탄소, 아산화질소, 수소불화탄소, 메탄)로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다. **지구의 온도가 2°C 이상 상승할 경우**, 폭염·한파 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다.

지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

1. 첫 번째 방법

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

우리가 먹는 소의 트림과 방귀에서 나오는 **메탄가스**는 이산화탄소보다 **온실효과**가 **23배**나 더 큰 물질입니다.



2. 두 번째 방법 : 제철 과일, 채소를 먹어요.

제철이 아니어도 먹을 수 있는 식재료는 그 식재료의 성장에 알맞은 기후조건을 맞추기 위해 많은 에너지가 소비되어 온실가스가 많이 발생합니다. 제철 식품은 맛과 품질도 좋고, 불필요한 탄소배출을 줄일 수 있습니다.



3. 세 번째 방법

푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

푸드마일리지는 음식을 만드는 재료가 우리 식탁으로 오기까지의 이동거리입니다. 푸드마일리지 가 큰 식품은 멀리서 와서 탄소가 더 많이 발생했다는 의미입니다.

4. 네 번째 방법

음식을 남기지 않아요.

음식물쓰레기는 하루 1만 5,903톤이 발생하고 있습니다. 음식물쓰레기 처리 비용은 연 각 8천억 원 이상 소요되고, 처리 시 온실가스가 배출됩니다. (2017년 기준)

자료(그림,사진) 출처 : 환경부, 국가환경교육센터(푸름이 이동환경교실지구가 우리에게 보내는 시그널/채식을 향한 첫걸음) 영양과 식생활(3학년, 경기도교육청), 채소랑 과일이랑 여섯고개 숨바꼭질(보건복지부, 한국건강증진재단)