

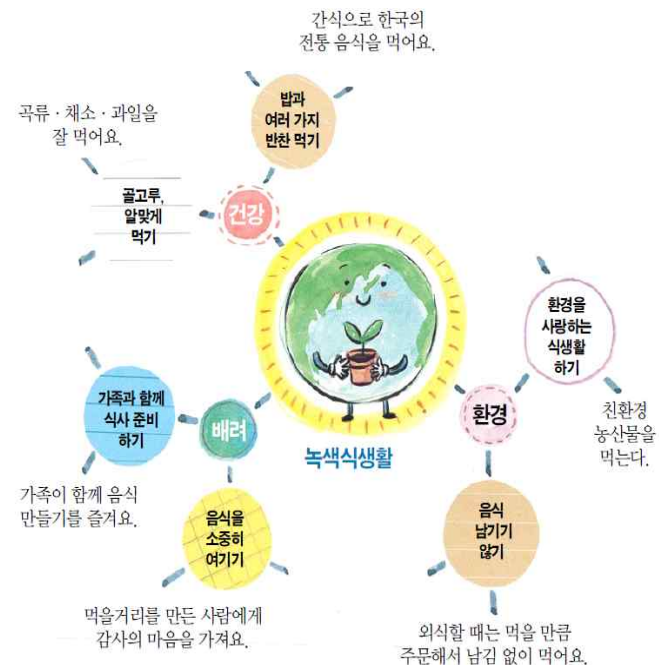
식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공 품	가자미	꽃게	오징어 주꾸미	쌀, 현미	두부 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내 산	미국/ 러시아	국내산	원양산베 트남	국내산	국내 산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											
★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.												
★ 식단 영양량표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.												
★ 학교급식은 저영급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)												
★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.												
★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일 등)은 유동적으로 제공됩니다.												
★ 6월 급식일수는 18일입니다.												

녹색 식생활이란 무엇일까요?

▶ ‘녹색 식생활’이란, 식품을 생산하고 소비하는 전 과정에서 에너지와 자원의 사용을 줄이고, 영양학적으로 우수한 한국형 식생활을 실천하며, 다양한 식생활 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 감사를 실천하는 식생활을 말합니다.



녹색 식생활 실천 방법에는 무엇이 있을까요?



녹색 식생활의 이점은 무엇이 있을까요?



나뭇생각

우리가 먹는 식품을 친환경적으로 키워서 먹으면 건강해질 수 있어요.



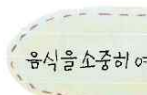
승우생각

우리 고장의 농산물로 재첩음식을 만들면 항상 신선한 농산물을 먹을 수 있어요.



수빈생각

영양이 우수한 우리나라 전통 식생활은 건강에 좋아요.



기태생각

음식을 소중히 여기고 감사하는 마음을 가질 수 있어요.



미소생각

아름다운 우리나라 전통 음식 문화를 지킬 수 있어요.



지현생각

우리가 사는 환경을 깨끗하게 지킬 수 있어서 좋아요.

음식물 쓰레기는 어떻게 구분할까요?

▶ 음식물 쓰레기는 퇴비나 동물, 가축의 사료로 재활용되기도 해서 동물이 먹을 수 있으면 음식물 쓰레기고, 동물이 먹을 수 없다면 일반쓰레기입니다.

■ 껍질과 껍데기

밤이나 호두처럼 너무 단단한 견과류의 껍질, 게나 조개 등 어패류와 달걀 껍데기는 일반 쓰레기로 분류됩니다. 바나나, 오렌지, 사과 등 부드러운 과일과 수박이나 멜론, 망고처럼 단단하더라도 발효와 분해가 어렵지 않은 과일의 껍질은 음식물 쓰레기로 분류됩니다.

■ 뼈와 가시, 씨앗

육류나 생선을 먹고 나서 생기는 뼈나 잔가시는 모두 일반쓰레기이며 고기의 비계와 생선의 내장, 머리 등 부속물도 전부 일반 쓰레기로 분류 됩니다.

복숭아나 살구, 감 등의 단단한 씨도 일반쓰레기로 분류됩니다.

■ 기타

티백은 재활용할 수 없으므로 일반 쓰레기이며, 커피나 한약을 내리고 난 찌꺼기도 마찬가지로입니다.

자료출처: 식생활교육국민네트워크, 환경부, 국가환경교육센터

2025. 6. 2.

시흥가온중학교장[직인생략]