

지속가능한 식생활

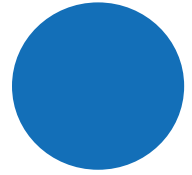
식생활이 환경에 미치는 영향

푸드시스템



수업 목표

- 푸드시스템의 과정이 환경에 미치는 영향을 이해하고 친환경 식단을 계획할 수 있다.
- 로컬푸드, 친환경 농산물에 대해 이해하고 빈페트병으로 화분을 만들 수 있다.




푸드시스템

- 음식의 발자취 찾기
- 친환경 식단 계획하기



우리 학교 식단표 살펴보기

일시	8/15	8/16	8/17(수다날)	8/18(채식의날)	8/19	
점심		혼합잡곡밥(5.) 가마솥돼지국밥(16.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.5/19.6/382/3.4	찰현미밥 꽃게국수	찰흑미밥	스래미오면(11.2.5.6.10.13.13.1)	
저녁		쇠고기야채죽(16.) 아삭이고추무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 크로와상샌드위치(1.2.5.6.10.13.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.1/18.6/126/3.1	만세우동(2.5.6.10.13.) 사과현미두유 온천우동(2.5.6.10.13.)	▶ 외 식단은 학사일정 변동 및 물품수급등과 관련하여 별도의 통보없이 변경 될 수 있습니다. ▶ 우리학교는 HACCP(위해요소중점관리) 기준 적용으로 안전한 급식을 위해 노력하고 있습니다. ▶ 우리학교에서는 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건다시마, 건새우, 양파, 무 등으로 맛을 냅니다. ▶ 우리 학교에서 사용하는 급식 물품은/ 쌀 : 친환경쌀/ 쇠고기 : 한우 무항생제 1등급, 돼지고기 무항생제 1등급 - 닭고기 국내산 / 김치류- 모든재료 국산, 수질검사 적합, haccp완료 제품만을 사용하고 있습니다. - 어류 및 패류는 국내산 및 원양산(일본산 제외, 방사능검사 완료제품)을 사용하고 있습니다. ▶ 저나트륨화 식단 제공을 위하여 국 제공시 염도계로 일정한 염도를 유지하고 있으며 월 2회 채식의 날을 운영중입니다. ▶ 로컬푸드데이(지역농산물 이용의 날) 실시하고 있으며, 물량수급에 따라 일정이 변경 될 수 있음을 알려드립니다. ▶ 기타 자세한 사항은 학교홈페이지를 참고 하시기 바랍니다.(영양량, 영양교육지,원산지표기 등) ▶ 알레르기유발식품 표시제 :식단명에 표기된 번호는 알레르기 유발식품 정보를 의미합니다. ※알레르기 유발식품의 종류※ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 (해당식품에 알레르기 반응이 있는 학생은 식단표의 해당 숫자를 확인하여 섭취를 삼가하여 주시기 바랍니다.) ▶ 학교장의 허가 없이 학부모 임의로 음식(햄버거, 빵류, 아이스크림, 샌드위치, 김밥, 떡, 기타 변질될 가능성이 있는 음식물등)을 교 전에 담임선생님에게 연락하여 주시고 위생상태 검사 및 사고발생시 원인규명을 위하여 150g 이상을 144시간 보존식으로 보관해야 문의 사항은 043-299-0108 (영양상담실)로 전화주세요!!		
일시	8/22(채식의날)	8/23(로컬푸드데이)				
점심	잡채밥+짜장소스(채식)(5.6.8.10.13.16.) 중화어묵국(1.5.6.9.13.16.) 견세우마늘콩볶음(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 유기농ABC주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.3/24.7/390.3/4.5	삼색밥(5.13.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.18.) 오이부추부침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수박+참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 1041.2/47.8/209/5.7	현미밥(1.2.5.6.10.13.) 콩나물김치국(5.9.13.18.) 닭봉데리조림(2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 연두부+양념장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.6/60.1/257.9/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1106.8/37.9/163.7/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1153/39.6/209.7/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1266/42.3/326.7/5.5
저녁	치즈해빙이밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 실파계란국(1.8.9.13.) 비엔나야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 황도요거트샐러드(1.2.5.11.13.) 야쿠르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625/28.4/291.1/3	연두부+양념장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.6/60.1/257.9/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1106.8/37.9/163.7/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1153/39.6/209.7/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1266/42.3/326.7/5.5	

로컬푸드

장거리 수송 및 다단계 유통과정을
거치지 않은 지역에서 생산된 농식품

'지역'의 범위는
사람마다 다르게
규정하나 행정구역인
시,군이나 도를
경계로 하는 것이
일반적임

똑같은 메뉴 무엇이 다를까?



- 원산지 닭고기: 국내산(충북 청주)
- 푸드 마일리지: $1(t) \times 10(Km) = 10$
- 탄소 배출량: 2.4kg
(필요 소나무 0.4그루)



- 원산지 닭고기: 덴마크산
- 푸드 마일리지: $1(t) \times 8,147(Km) = 8,147$
- 탄소 배출량: 1966.3kg
(필요 소나무 297.9그루)

내 손으로 만드는 식단표



식재료가 환경에 미치는 영향을 고려하여 식단을 계획해봅시다!

- 조건 1. 반찬은 3개, 국 1개
식단에 쓰이는 총 재료는 5개 이상 들어갈 것
- 조건 2. 식단표를 짠 후 재료들의 푸드시스템 과정 조사할 것
(메뉴의 주 재료 한가지만 계산)
- 조건 3. 우리 식탁에 오기까지의
탄소 배출량을 계산할 것 (메뉴의 주 재료 한가지만 계산)

*푸드마일리지: 먹을거리가 생산자 손을 떠나
소비자 식탁에 오르기까지 이동 거리
식품 수송량(t) X 수송거리(Km)

*탄소배출량: 수송거리를 통해 계산(Km)
비행기 - 휘발유
자동차 - 경유



로컬푸드를 사용해야 하는 이유?

우크라 사태에 밀가격 80% 폭등...수입갈비 50% 오른 이유는

중앙일보 | 입력 2022.03.31 05:00

지면보기 ①

김민상 기자 구독



신문 기획·연재

기획사리즈



제곡물가격, 14년만에 최고치...지난해보다 52% '깡충'

3-21 00:00

국제 곡물가격 얼마나 뛰었나

단위: 1당 달러

000

기획연재



2022 신년기획 - 로동 등에 탄 한국농업



벼랑 끝 쌀산업

세계 밀값 폭등의 '구조'..."식량전쟁, 앞으로 더 치열하게 발생할 것"

[함께 사는 길] 무엇으로 밥상을 지킬 것인가 ②

송동흠 우리밀세상을여는사람들 운영위원 | 기사입력 2022.06.22. 09:00:44 최종수정 2022.06.22. 09:03:37

국제곡물가격 얼마나 올랐나 옥수수·콩도 28%-21% 뛰어

전쟁 장기화 땀 상승세 지속

많이 본 기사 >

1 "쌀 생산·소비량 통겨 못하고 예산만 써"

우리의 식량은 지속가능할까?



해외농업개발 진출 곡물 반입량 (단위:톤)

자료 : 농림축산식품부



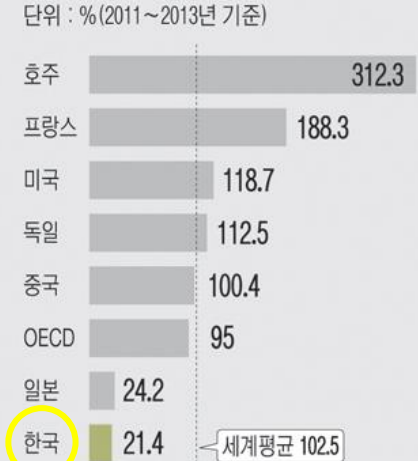
세계 속의 한국농업

농림어업 GDP (2014년 기준)	299억7300만달러 (33조3900억원) 22위
농촌인구 (2015년 기준)	887만1000명 61위
경지면적 (2014년 기준)	169만ha 98위

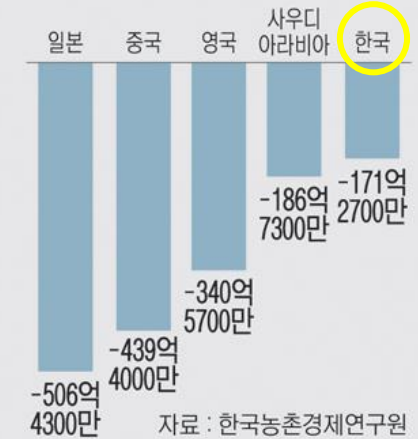
농축산물 무역수지 흑자 5개국 (단위: 달러(2015년 기준))



곡물자급률 (단위: % (2011~2013년 기준))



농축산물 무역수지 적자 5개국 (단위: 달러(2015년 기준))



잎채소 화분 만들기

- 푸드시스템의 과정 최소화
- 버려지는 플라스틱 용기 활용하기



페트병 잎채소 화분 만들기



준비물: 빈 페트병 용기, 흙, 씨앗, 칼, 물티슈

1. 페트병 자르고 뚜껑에 칼집내기
2. 칼집 낸 뚜껑에 물티슈 접어서 끼우기
3. 플라스틱 화분에 흙 담기
4. 씨앗 심기

감사합니다.

9/3/20XX

프레젠테이션 제목