



미래역량을 갖춘
지·덕·체가 조화로운
인재양성

봉동영양소식

2025년 7~8월호

발행인: 봉동초등학교장
편집인: 교감
역은이: 영양교사



영양 · 식생활 소식(음식물쓰레기)

음식 낭비와 기후 변화

우리나라의 생활 쓰레기 중 음식물쓰레기가 차지하는 비중은 약 24%(2021년 기준)입니다.

우리가 먹는 음식의 생산 과정에는 다량의 물과 에너지가 소요되고, 음식물의 낭비는 곧 음식물의 생산·운송·폐기 과정에 사용되는 자원의 낭비로 이어집니다. 또한 음식물의 생산부터 폐기까지 전 과정에서 배출되는 온실가스는 기후 변화에 큰 영향을 끼치게 됩니다.

음식물쓰레기를 줄이는 것은 온실가스 감축에 매우 효과적인 방법으로 실제로 음식물쓰레기를 20% 줄이면 온실가스 배출량 177만톤이 감소하며 이는 소나무 3억 6천만 그루를 심는 것과 같은 효과를 낼 수 있습니다.

바로 지금, 나부터 실천하기

1. 구매

- 재고 파악하여 필요한 품목 메모(보관하다 폐기하는 음식 최소화)
- 보관기간과 소비기한을 고려하여 구매하기
- 전처리 쓰레기양이 많은 식재료 구매 자제

2. 조리 및 보관

- 식재료를 한 끼 분량으로 나누어 투명 용기에 보관하고, 가족의 식사량에 맞춰 조리하기
- 주기적으로 냉장고를 정리하여 자투리 식재료 활용하기

3. 배출

- 최대한 물기 제거 후 배출
- 일반쓰레기와 분리하여 배출
- 길이가 긴 채소류와 덩어리가 큰 수박껍질 등은 잘게 썰어 부피를 줄여 배출하기

음식을 쓰레기 줄이기 자가점검표



✓ 식품 구매 전

- ☐ 장보기 전에 3~7일치 식단을 미리 계획한다.
- ☐ 장보러 가기 직전에 남은 식재료를 확인한다.
- ☐ 장보기 전에 필요한 식품종류와 양을 메모해 가지고 간다.
- ☐ 주 1회 냉장고를 정리한다.

✓ 조리 및 식사

- ☐ 한 끼에 다 먹을 수 있는 분량만 조리한다.
- ☐ 남은 식재료를 활용해 조리한다.
- ☐ 음식 간은 되도록 싱겁게 한다.
- ☐ 국과 찌개의 국물은 되도록 적게 잡는다.

✓ 식품 구매 시

- ☐ 싸다고 충동구매를 하지 않는다.
- ☐ 필요한 재료를 필요한 양만큼 구입한다.
- ☐ 저장 기간을 고려해 구입한다.
- ☐ 구입 직후 재료를 손질해 회 분량으로 나누어 보관한다.

✓ 쓰레기 배출 단계

- ☐ 음식물 쓰레기는 반드시 분리배출 한다.
- ☐ 음식물 쓰레기는 1차 건조후 배출한다.
- ☐ 재활용투는 가급적 작은 크기로 사용하며 쓰레기 봉투를 일주일에 1개 이상 줄이도록 노력한다.

※ 올바른 분리배출

음식물쓰레기는 가공 후 퇴비, 바이오가스, 가축의 사료 등으로 사용되기 때문에 동물의 섭취 가능 여부로 구분

Q. 파, 마늘 등 채소 껍질과 뿌리는 음식물 쓰레기로 버릴 수 있나요?



A. 아니요. 채소의 마른 껍질과 뿌리 단단한 쪽지 부분은 섬유질이 많아 분쇄가 어려워 종량제봉투에 배출해 주세요.

Q. 묵은 쌀·곡류는 어떻게 버려야 하나요?



A. 묵은 쌀·곡류는 재활용 과정에서 탈수, 건조, 멸균 과정을 거쳐 사료 및 퇴비 원료로 사용되기 때문에 음식물 쓰레기로 배출해 주세요.



식품위생 · 안전 소식(여름철 식중독)

여름철에는 30℃를 육박하는 고온과, 장마철로 인한 습한 기후에서 세균이 잘 자라기 때문에 식중독이 유행합니다.

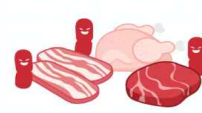
주요 원인 식품과 세균

비브리오균



해산물을 날로 먹거나 덜 익혀서 먹을 경우, 피부의 상처 부위와 바닷물이 접촉하는 경우 발생합니다.

살모넬라균



익히지 않은 육류나 계란에 의해 발생합니다.

병원성대장균




오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취하거나 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생합니다.

식중독 예방

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 음식 조리 전, 육류·계란 등의 식재료를 만진 뒤, 식사 전, 화장실 이용 후, 외출했다 돌아와서는 반드시 손 씻기
2. 올바르게 보관하기
 - 냉장식품: 5℃ 이하, 냉동식품: -18℃ 이하, 따뜻한 음식: 60℃ 이상
3. 충분히 익혀 먹기
 - 육류 중심온도는 75℃, 패류는 85℃ 1분 이상 익히기
4. 끓여 먹기
5. 날음식과 조리음식은 칼, 도마, 용기를 구분하여 사용하기
6. 식재료와 조리기구 는 깨끗이 세척·소독하기

*참고자료: 식품안전나라, 식품안전지식 여름철식중독(2022) greenpeace보도자료 음식물쓰레기를 줄이면 기후위기를 막을 수 있다고?(2022.10). 환경부, 한국환경공단 홍보자료 환경부. 52주년 지구의 날 기념 탄소중립 실천 캠페인(2022) 지구를 구하는 일상속분리배출-음식물쓰레기편(2023)

7~8월 학교급식 식단 안내

	7/1 Tue				7/2 Wed 수다날				7/3 Thu 저탄소				7/4 Fri						
	차수수밥 어묵국(1)(5)(6) 포크커티라(1)(2)(5)(6)(10)(13)(16) 지미채무침(5)(6)(13)(7) 배추김치(9)(13) 짜먹는 요구르트(2) 호박고지나물볶음(선택)(9)(13)				강황쌀밥 쇠고기무국(16) 매운돼지감바찌(5)(6)(10)(13) 우자전(1)(2)(5)(6)(8)(9)(16)(7)(18) 배추김치(9)(13) 포도 버섯들깨탕(선택)(5)(6)				낫알귀지볶음밥(5)(6)(9)(10)(13)(18) 두부된장국(5)(6) 멘츠카츠(1)(2)(5)(6)(10)(16) 열무김치(9)(13) 단호박카스테라(1)(2)(5)(6)(13) 새콤미요구르트(2) 꼬막무침(선택)(5)(6)(13)(18)				검정쌀밥 닭고기짜짜국(6)(9)(13)(15)(7)(18) 떡갈비(5)(6)(10)(15)(16) 새우튀김(1)(5)(6)(9)(17) 단무지무침(13) 배추김치(9)(13) 카프레제샐러드(선택)(2)(12)(13)						
	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분			
	655	23.8	216.1	1.9	610.7	22.3	71.1	2.3	691.8	18.7	165.9	2.9	778	23.8	159.4	2.1			
7/7 Mon				7/8 Tue				7/9 Wed 수다날저탄소				7/10 Thu				7/11 Fri			
보리밥 쇠고기미역국(5)(6)(16) 돼지고기김치찌개(5)(6)(9)(10)(13) 삼색묵무침(5)(6)(13) 깍두기(9)(13) 참쌀파배기(1)(2)(5)(6) 전갱이순살구이(선택)(5)				수수밥 돈코츠라면(1)(2)(5)(6)(10)(13)(15)(16) 동파육(5)(6)(10)(13)(18) 궁채모듬피클(13) 배추김치(9)(13) 골드파인애플 돌미나리무침(선택)(5)(6)(13)				해물죽(1)(5)(6)(9)(13)(16)(17)(18) 오징어볶음(1)(5) 하얀두부찌개(13) 김치찌개(1)(5)(6)(12)(13)(16) 열무김치(9)(13) 요구르트(2) 배추김치(9)(13) 파김치(선택)(9)(13)				검정쌀밥 쇠고기감자국(5)(6)(13)(16) 닭고기커티라(1)(2)(5)(6)(13)(15)(18) 콩나물무침(5) 배추김치(9)(13) 로컬딸기요구르트(2) 파스타샐러드(선택)(2)(6)(9)(12)(13)				귀리밥 돼지고기감자국(5)(6)(9)(10)(13) 육수8공나물찌개(1)(5)(6)(10)(13)(15)(18) 웨지감자(2)(5)(6)(13) 석박지(9)(13) 열대과일샐러드 공심채볶음(선택)(4)(5)(6)(13)(18)			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
600.8	25.7	101.4	2.1	742.6	29.7	238.2	3.2	608.8	15.2	198.1	4.1	522.3	20.9	76.3	2.0				
7/14 Mon 저탄소				7/15 Tue				7/16 Wed 수다날				7/17 Thu				7/18 Fri			
귀리밥 명태다리국(5)(6) 국물계란찜(1) 새우치즈구이(2)(5)(6)(9) 김치찌개(13) 배추김치(9)(13) 자두(선택) 오이지무침(선택)(13)				차수수밥 떡볶이만두국(1)(5)(6)(9)(10)(16)(18) 카레닭볶음(2)(5)(6)(12)(13)(15)(16)(18) 고등어구이(5)(7) 깍두기(9)(13) 망고치즈(2) 깻잎찜(선택)(5)(6)(9)(13)				보리밥 호박요된장국(5)(6) 돼지고기수육(5)(6)(9)(10)(13) 매추리알감자조림(1)(5)(6) 배추김치(9)(13) 들기름막국수(3)(5)(6) 삼채소/쌈장(선택)(5)(6)				강황쌀밥 소고기낙지국(1)(6) 돼지불고기(5)(6)(10)(13) 양배추찜/쌈장(5)(6)(13) 배추김치(9)(13) 핫도그(1)(2)(5)(6)(10)(12)(13) 과일샐러드(선택)(11)(12)(13)				검정쌀밥 닭고기삼겹살(15) 장어감정(2)(5)(6)(12)(16) 오이지무침(5)(6)(13) 배추김치(9)(13) 수박 도토리묵냉국(선택)(5)(6)(9)(13)			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
614.2	45.2	231.5	3.5	630.9	36.7	139.2	2.9	674.5	33	171.4	4	596.2	33.6	144.6	2.5				
7/21 Mon				7/22 Tue				7/23 Wed 수다날저탄소				7/24 Thu				7/25 Fri			
차수수밥 아욱바지락된장국(5)(6)(18) 오리탕수육(4)(5)(6)(9) 밥에 싸먹는 햄(5)(10) 오이스틱/쌈장(5)(6) 배추김치(9)(13) 파리고추찜(선택)(5)(6)				강황쌀밥 빼어난 감자탕(5)(6)(9)(10) 오징어콩나물찜(5)(6)(17) 김부각(5) 배추김치(9)(13) 미숫가루(2)(5)(13) 된장가지구이(선택)(1)(5)(6)(13)				카레밥(1)(2)(5)(6)(12)(13)(15)(16)(18) 새우살미역국(5)(6)(9)(13) 두부감정(5)(6)(12)(13) 떡볶이(1)(5)(6)(13) 깍두기(9)(13) (로컬)딸기젤라또(1)(2) 토마토겉절이(선택)(12)(13)				귀리밥 다슬기국(5)(6) 바비큐닭봉구이(5)(6)(12)(13)(15) 녹두전(1)(5)(6)(10) 배추김치(9)(13) 멜론 갈치조림(선택)(5)(6)(13)				보리밥 냉메밀국수(3)(5)(6)(13) 목살오븐구이(5)(6)(10)(12)(13)(16) 깻잎순볶음 배추김치(9)(13) 방울토마토(12) 새송이버섯무침(선택)(5)(6)			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
491.6	18.6	140.6	2.9	613.4	25.1	154.3	2.2	732.4	23.8	212.2	1.9	594	23.4	160.9	2.4				
7/28 Mon				7/29 Tue				8/20 Wed 수다날				8/21 Thu				8/22 Fri 저탄소			
보리밥 모듬해장개(1)(2)(5)(6)(9)(10)(15)(16) 갈치카레구이(2)(5)(6)(12)(13)(16)(18) 멸치볶음(5)(6)(13) 배추김치(9)(13) 망고요거트(2)(13) 참나물사과오이무침(선택)(5)(6)(13)				강황쌀밥 초계국수(1)(5)(6)(13)(15)(16) 네티비야나갯잎전(1)(2)(5)(6)(16) 건파래볶음(13) 열무김치(9)(13) 수박 양송이채소찜(선택)(12)				강황쌀밥 감자옹심이만두국(5)(6)(10) 돼지불고기(5)(6)(10)(13) 감자볶음(1)(5)(6)(10) 배추김치(9)(13) 아이스티(레몬맛)(13) 양배추찜/쌈장(선택)(5)(6)				보리밥 두부된장국(5)(6) 돼지고기수육(5)(6)(10)(13) 계란장조림(1)(5)(6)(13) 배추김치(9)(13) 미니핫도그(2)(5)(6)(10)(12)(16) 쌈채소/쌈장(선택)(5)(6)(13)				깍두기볶음밥(1)(5)(9)(13)(18) 콩나물국(5) 건파래볶음(13) 찐만두(5)(6)(9) 배추김치(9)(13) 멜론 두유면국국수(선택)(5)(12)			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
598	22.6	118.7	1.6	642.9	15.7	84.9	1.9	631.6	26.3	106.3	2.0	632	35.3	195.5	3.4				
8/25 Mon				8/26 Tue				8/27 Wed 수다날저탄소				8/28 Thu				8/29 Fri			
보리밥 아욱바지락된장국(5)(6)(18) 치킨텐더(6)(15) 팔보채(1)(5)(6)(9)(13)(17)(18) 열무김치(9)(13) 포도 채소스틱(선택)(5)(6)				검정쌀밥 한우국밥(1)(16) 코다리감정(5)(12)(13) 삼색묵무침(5)(6)(13) 석박지(9)(13) 골드파인애플 갯잎찜(선택)(5)(6)(9)(13)				채소자장밥(5)(6)(13)(17)(18) 계란실파국(1) 한입만두지(13) 오징어두부탕수(1)(5)(6)(12)(13)(17) 파김치(선택)(9)(13) 배추김치(9)(13) 로컬요구르트(2)				차수수밥 순두부창국장(5)(9)(13) 닭볶음(5)(6)(13)(15) 숙주나물무침 라자냐(1)(2)(5)(6)(12)(13) 배추김치(9)(13) 도라지초무침(선택)(5)(6)(13)				귀리밥 돔베국수(5)(6)(10)(16)(18) 동그랑땡(1)(5)(6)(10) 유자채단무지무침(5)(6) 배추김치(9)(13) 멜론 갯잎김치(선택)(9)(13)			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
6711.7	28.7	200.5	3.4	612.4	42.3	164.3	3.0	632.4	16.6	134.7	2.4	645.9	36.6	197.2	3.5				

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보: <http://school.jbedu.kr/bongdong> -> 교육마당 -> 식생활관 소식 -> 게시판
 ❖ 알레르기 정보
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관
 (☎070-4323-5206)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2025. 06. 27.
 봉 동 초 등 학 교 장