

2018년 11월호

<http://www.chunpo.es.kr/>

## 영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이  
넘치는 행복학교”

## 음식물쓰레기 줄이기

## 1 음식물쓰레기의 문제점

우리가 맛있게 식사한 뒤에는 음식물쓰레기가 남는데요, 음식물쓰레기의 문제점은

- \* 태우면 유해가스가 생겨 공기가 오염됩니다.
- \* 땅에 묻으면 물기가 많아 쉽게 부패되며 주변의 물, 땅, 공기를 오염시킵니다.
- \* 처리비용도 많이 들어 경제적 손실도 큼니다.

## 우리학교의 음식물쓰레기 처리금액은?

우리 학교에서 급식으로 먹고 남은 음식물쓰레기를 처리하기 위해서 돈을 내고 있습니다. 우리 학교의 경우 음식물쓰레기 처리금액으로 **한 달에 약 5만원**을 냅니다. **1년에 무려 50만원** 정도의 돈이 버려지고 있으며, 쌀로 계산 하면 우리 학교 전체학생이 60일 동안 먹을 수 있는 양입니다.

## 2 한 숟가락의 기적



우리 학교 모두가 한 숟가락을 더  
먹게 된다면?(우리학교 식수 115명 기준)

< 한 숟가락을 약 20g으로 본다면 >

- 하루 : 115명×20g=2.3kg
- 한 달 : 2.3kg×20일=46kg
- 일 년 : 46kg×10회=460kg

한 숟가락씩 더 먹으면 일 년에 약 460kg의 음식물쓰레기가 줄어 약 7만원의 돈을 아낄 수 있게 되며, 만약에 두 숟가락씩 더 먹게 된다면 약 14만원의 돈이 절약됩니다.

이렇게 음식물쓰레기를 줄인다면 돈도 아끼고 환경오염도 줄일 수 있죠.

환경오염도 줄이고 맛있는 간식도 더 먹을 수 있는 **‘한 숟가락의 기적!’**

우리도 도전해 볼까요?

음식물 쓰레기를 줄이기 위해  
어떤 일을 실천 할 수 있을까요?

## 1 학교에서

- 음식을 먹을 때 감사하는 마음과 음식을 소중히 여기는 마음을 가져요.
- 욕심 부리지 말고 적당한 양을 배식 받아요.
- 배식 받은 음식은 남김없이 먹어요.
- 음식은 편식하지 않고 골고루 먹어요.
- ‘수요일은 다 먹는 날(수다날)’을 잘 지켜요.
- 식탁이나 바닥 등에 음식물을 떨어뜨리지 않도록 해요.
- 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 분리해 버려요.



## 2 가정에서

- 감사하는 마음으로 먹을 만큼 덜어서 남기지 않고 먹는다.
- 음식을 필요한 만큼 구매하고 요리 한다.
- 음식을 가리지 않고 골고루 먹는다.
- 냉장고에 무엇이 보관되어 있는지 종이에 적어 두어 모든 사람이 볼 수 있도록 한다.

정말  
버리시려구요!

음식물쓰레기 왕국

우리가 건설하고 있지는

않은지요...





# 11월 학교급식 식단



✓식단 하단: 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)

✓자세한 영양, 원산지 정보 안내 :

<http://chunpo.es.kr/> → 학교소식 → 급식실 → 급식게시판

✓알레르기 번호표(식단 옆의 번호) :

1	2	3	4	5	6	7
난류	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어
8	9	10	11	12	13	14
게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류	호두
15	16	17	18			
닭고기	쇠고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)			

✓학교 사정에 따라 식단은 변경될 수 있습니다.

11/1 **Thu** 유치원체험학습

<한우의 날>  
친환경현미밥  
동태무국 5.  
감자조림 5.6.13.  
버섯소불고기 5.6.13.16.  
갯잎김치 9.13.  
배추김치 9.13.  
아삭한배  
\*  
555.8/33.9/142.9/7.6

11/2 **Fri**

친환경검정쌀밥  
유부된장국 5.6.13.  
샐러드파스타.  
1.2.5.6.12.13.  
숙주미나리무침  
함박스테이크  
1.2.5.6.10.12.13.15.16.  
배추김치 9.13.  
\*  
626/18.5/92.2/5.9

11/5 **Mon**

<11월달 생일축하 날>  
영양잡곡밥 5.  
건새우미역국 9.13.  
돼지갈비찜 5.6.10.  
참나물무침 5.6.  
행감자채볶음  
2.5.6.10.  
배추김치 9.13.  
인절미 5.13.  
\*  
578.8/26.8/179.5/3.3

11/6 **Tue**

친환경보리밥  
뜨덕이만두국  
1.5.6.10.13.16.  
애너타리버섯볶음  
삼치데리야끼구이.  
2.5.6.13.  
배추김치 9.13.  
단호박꿀찜.  
\*  
557.8/20.8/196.3/2.9

11/7 **Wed** 1학년체험학습

단호박카레라이스  
2.5.6.10.13.16.  
닭왕떡조림 5.6.13.15.  
도토리묵채소무침 5.6.  
팽이버섯된장국 5.6.13  
배추김치 9.13.  
단감  
\*  
682.4/27.3/160.8/5.1

11/8 **Thu**

친환경현미밥  
돈등뼈감자탕  
5.6.10.13.  
가지나물 5.6.  
오징어초무침  
5.6.13.17.  
두부구이&양념장  
1.5.6.  
배추김치 9.13.  
\*  
551.4/28.7/207/3.8

11/9 **Fri**

친환경검정쌀밥  
다슬기야육된장국.  
5.6.13.  
웰빙혼합말치볶음 9.13.  
춘천닭갈비  
2.5.6.13.15.  
시금치새우전.  
2.5.6.9.13.  
배추김치 9.13.  
\*  
556.5/28.3/648.1/4.5

11/12 **Mon**

친환경현미밥  
감자수제비국 5.6.13.  
날치알계란찜 1.13.  
새송이버섯부추무침  
5.6.13.  
제육볶음 5.6.10.  
배추김치 9.13.  
\*  
568.7/27.1/104.1/4.6

11/13 **Tue**

초등 현장체험학습

11/14 **Wed** 수다날

곤드레밥/양념장  
5.6.13.  
황태감자국 5.6.13.  
진미채조림 5.6.13.17.  
멘츠크아츠.  
1.5.6.10.12.13.16.  
배추김치 9.13.  
바나나  
\*  
595/23.2/103.4/2.9

11/15 **Thu**

친환경검정쌀밥  
얼갈이된장국 5.6.13.  
고등어무조림  
5.6.7.13.  
취나물무침 5.6.  
배추김치 9.13.  
채소비빔만두  
1.2.5.6.10.13.16.  
\*  
544.3/19.3/175.6/4.8

11/16 **Fri**

영양잡곡밥 5.  
콩나물국 5.13.  
시금치나물 13.  
낙지채소볶음 5.6.  
크림떡볶이  
2.5.6.10.13.15.  
배추김치 9.13.  
\*  
615.6/22/164.5/4.5

11/19 **Mon**

친환경보리밥  
홍합살미역국  
5.6.13.18.  
메추리알어묵조림  
1.5.6.12.13.16.  
오리훈제/무쌈  
1.5.13.  
오이부추무침 9.13.  
배추김치 9.13.  
\*  
631.7/30.8/179.2/6.2

11/20 **Tue**

친환경수수밥  
어묵무국  
1.5.6.9.13.16.  
김가루실파무침 5.6.13  
애호박새우살볶음.  
9.13.  
콩나물불고기  
5.6.10.13.17.  
배추김치 9.13.  
\*  
515.8/25.3/368.7/5.2

11/21 **Wed** 수다날

친환경보리밥(소량)  
바지락칼국수.  
5.6.13.16.18.  
미역오이초무침 5.6.13.  
해물파전  
1.5.6.9.13.17.  
배추겉절이 9.13.  
달콤한굴  
\*  
568.2/21.3/390.2/5.9

11/22 **Thu** 3,4학년체험학습

친환경강황쌀밥  
복어채무국 13.  
묵은지달걀  
5.6.9.13.15.  
세발나물무침 5.6.  
순대야채볶음  
5.6.10.13.  
깍두기 9.13.  
\*  
560.5/23.8/110.1/4.1

11/23 **Fri**

친환경글로렐라밥  
근대된장국 5.6.13.  
골뱅이채소무침  
5.6.13.18.  
연어커틀렛 1.5.6.  
배추김치 9.13.  
얼갈이된장무침 5.6.  
\*  
548.2/17.8/105/2.3

11/26 **Mon**

친환경강황쌀밥  
시금치된장국 5.6.13.  
오향장육 5.6.10.13.  
상추쌈/쌈장 5.6.13.  
콩나물파채무침 5.13.  
배추김치 9.13.  
바람떡 5.13.  
\*  
550.2/23.9/124.8/5.7

11/27 **Tue**

영양잡곡밥 5.  
한우육개장 13.16.  
우엉조림 5.6.13.  
돈육꾸꾸미볶음.  
5.6.10.  
스트링치즈계란말이.  
1.2.  
배추김치 9.13.  
\*  
538.2/27.5/168.7/5

11/28 **Wed** 수다날

참치김치덮밥 5.9.13.  
계란실파국 1.13.  
건과래볶음 13.  
크림치킨.  
1.2.4.5.6.15.16.  
백김치 9.13.  
사과  
\*  
560.5/28.3/131.5/4.9

11/29 **Thu**

친환경현미밥  
몽골몽골순두부찌개  
1.5.6.9.13.18.  
명엽채아몬드조림  
5.6.13.  
어묵파프리카잡채  
1.5.6.8.13.  
가자미구이 2.5.6.  
총각김치 9.13.  
\*  
556.9/23.4/190.7/4.1

11/30 **Fri**

친환경검정쌀밥  
닭곰탕 13.15.  
미역줄기볶음 5.13.  
오리주물럭 5.6.13.  
오꼬노미야끼부침개  
1.2.5.6.10.12.13.17.  
18.  
배추김치 9.13.  
\*  
674.6/32.1/120.2/4.4