



2022년 6월호

6월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

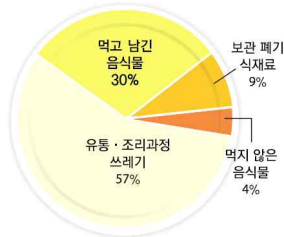
[낭비없는 식생활 실천하기]

1. 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다. 푸짐한 상차림의 음식문화와 인구증가, 생활여건의 향상, 식생활의 고급화 등 음식물 낭비 요인의 증가로 인해 무분별하게 버려지는 음식물 쓰레기가 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있어, 심각한 환경문제가 발생하고 있습니다.

2. 음식물 쓰레기는 어디에서 발생할까요?

식품의 유통·조리 과정에서 발생하는 쓰레기와 먹고 남긴 음식물(잔반), 먹지 않고 그대로 버려지는 음식물(잔식), 보관만 하다 버려지는 식재료로 인해 음식물 쓰레기가 발생합니다.



3. 음식물 쓰레기 발생 현황

국내에서 발생하는 음식물 쓰레기는 하루 1만 5천여 톤, 국민 1인당 음식물 쓰레기 발생량은 작년 기준 0.35kg으로 독일 0.27kg, 영국 0.26kg 등 선진국에 비해 많은 편입니다.

4. 음식물 쓰레기 발생 실태

■ 일반가정 (53%)

〈발생원인〉 야채를 집에서 다듬기 때문 39.2%
보관 중 상해서 24.7%
많이 차리는 식습관 23.7%
포장단위가 크기 때문 11.3%

■ 음식점 및 식생활관 (47%)

〈발생원인〉 소비자의 푸짐한 상차림 선호 때문 음식점주 39.2%
음식점에서 제공하는 양이 많기 때문 소비자 52%

5. 음식물 쓰레기 발생으로 인한 문제점

경제적 낭비	* 식량 자원 가치 연간 약 18조원('05년 기준) * 처리비용 6천억원 이상
사회적 문제	* 한식 세계화에 걸림돌 (낭비적인 음식문화로 인식) * 식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가
환경 훼손	* 에너지 낭비 및 온실가스 배출 * 수거·처리 시 악취 발생 * 고농도 폐수로 수질오염 및 해양 배출 금지로 처리 어려움

6. 음식물 쓰레기를 줄이는 방법

■ 가정에서의 실천방법

- 1) 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입합니다.
- 2) 냉장고에 넣을 때 구입 날짜 순서대로, 속이 보이는 그릇을 사용합니다.
- 3) 신선식품은 바로 손질해서 조리하고 보관합니다.
- 4) 가족의 건강과 식사량에 맞춰 적당량만 조리합니다.
- 5) 감사하는 마음으로 남기지 않고 먹습니다.
- 6) 음식물 쓰레기는 따로 버립니다.

■ 음식점에서의 실천방법

- 1) 자신의 식사량을 미리 말해 줍니다.
- 2) 먹지 않을 음식은 미리 반납합니다.
- 3) 여럿이 함께 먹는 요리에는 개인 접시를 사용합니다.
- 4) 먹지 않을 후식은 사양합니다.
- 5) 그래도 남은 음식은 포장해서 가져갑니다.

■ 식생활관에서의 실천방법

- 1) 자신의 식사량을 미리 말해 줍니다.
- 2) 먹지 않을 음식은 받지 않습니다.
- 3) 식판에 받은 음식은 반드시 다 먹도록 노력합니다.
채소·과일·나물류 등도 버리지 말고 먹도록 해요!

일반 쓰레기	음식물 쓰레기
* 채소의 뿌리 * 파인애플 껍질 * 육류·가공류 뼈, 생선 가시 * 한약재 찌꺼기 * 달걀껍질 등	* 우리가 남긴 음식물 * 전처리 된 음식 * 유통기한이 지난 음식

[자료 출처: 식품의약품안전처, 환경부]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원산지	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



6월 학교급식 식단 안내



5/30	5/31	6/1 수다날	6/2	6/3 단오
		지방선거일	친환경보리밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) 배추김치(9.) 아이스크림(베스킨)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742/38.6/346.3/5.3	친환경차수수밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.12.18.) 굴뱅이무침(5.6.13.) 해물잡채(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 한돈한우떡갈비/채소무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 수리취양금절편(단오) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.7/39.3/288.8/5.3
6/6	6/7	6/8 수다날	6/9	6/10
현충일	친환경현미밥 감자양송이들깨탕(2.5.9.13.18.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 미역오이초무침(13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 섬박지(9.) 우리밀브라우니(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/39/306.9/4.9	날치알김치볶음밥(5.9.13.) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 돈육복합(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물무침(5.) 떡꼬치(4.5.6.12.13.) 총각김치(9.) 탐미유비타민주스(로컬)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.6/37.8/185.8/4	친환경밀쌀밥(6.) 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18.) 매콤한복음우동(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 훈제오리야채무침/머스터드(1.2.5.6.13.) 야채튀김(1.5.6.18.) 총각김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 941.7/27.5/166.7/7.3	친환경기장밥 종합어묵국(1.2.5.6.9.18.) 민물새우시래기조림(자율)(9.) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16.) 탕수육(5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 요구르트(웃담팔기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/41.6/371.2/4
6/13	6/14	6/15 수다날	6/16	6/17
친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(2.5.6.9.12.18.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.) 애호박느타리볶음(9.) 파채돈가스(1.5.6.10.) 깍두기(9.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.9/34.1/267.2/6.1	친환경수수밥 매콤닭곰탕(5.15.) 유자단무지냉채(5.13.) 청양풍돈육불고기(5.6.10.13.16.) 어항두부(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.) 짜오짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.4/43.5/174.1/5.3	스파게티(주)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 작은밥 황도샐러드/요거트D(1.2.5.6.11.) 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 수박주스(13.) 마늘빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.9/33.7/297.2/5	친환경초록통밀밥(6.) 돼지국밥/소면(5.6.9.10.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.16.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 참살콩멸치볶음(5.13.) 배추김치(9.) 초코칩쿠키(로컬)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.1/46.8/309.5/5.2	친환경홍미밥 쇠고기무국(2.5.6.9.16.18.) 돼지갈비묵은지찜(5.6.9.10.13.) 들깨가루시금치무침(5.6.13.) 통살새우가스/크리미양파D(1.2.5.6.9.) 깍두기(9.) 씨없는포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.2/40.5/270.3/4.8
6/20	6/21	6/22 수다날	6/23	6/24
친환경귀리밥 미더덕어묵탕(1.2.5.6.9.18.) 수육/무쌈/쌈장(5.6.10.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 수제망고바나나스무디(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/44.8/269.5/5	친환경기장밥 전주식콩나물국(1.2.5.9.15.17.18.) 브로콜리꽃맛살뽕공무침(1.4.5.6.8.13.18.) 고봉감자돈가스(1.5.6.10.12.13.18.) 삼치유자데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 플러스오 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.9/25.8/151.2/5.8	열무김치보리비빔밥/약고추장(1.5.6.9.10.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 김말이튀김(1.5.6.12.16.) 숯불돈사태찜(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 피치에빠진코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 866.5/38.8/168.4/9.5	친환경녹미밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18.) 올방개묵무침(5.6.13.) 수원왕갈비통닭(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 흑임자깨죽(자율) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/34/450/5.9	친환경흑미밥 한우버섯매운탕(2.5.6.9.13.16.18.) 투움바 파스타(2.5.6.9.12.13.) 오이배무침(5.6.13.) 김치떡갈비(5.6.9.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.9/41.7/262.3/5.6
6/27	6/28	6/29 수다날	6/30	7/1
친환경보리밥 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치양배추무침 한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/38/263.2/4.5	친환경초록통쌀밥 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 가지나물(5.6.) 에그토르티야(1.2.5.6.10.13.15.16.) 가자미구이/간장소스(2.5.6.13.) 깍두기(9.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.7/32.8/313.3/4.9	마카니커리라이스(2.5.6.12.13.16.18.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 곤약매추리알조림(1.5.6.13.) 참나물무침(5.6.) 닭날개핫소스오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 탐미유포도식혜(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/33.8/223.7/5.6	친환경현미밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18.) 닭감자두반장조림(5.6.12.13.15.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 하트어묵전(1.5.6.) 배추김치(9.) 단호박핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.7/35.3/289.3/7.3	

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.