



## 2023년 5월 영양소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 교 감  
역은이: 영양교사  
식생활관 ☎ 530 - 8906

### 음식물쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다.

전체 생활쓰레기 발생량의 약 28.9%를 차지하고 있습니다.



### 음식물 쓰레기로 인한 문제

국내에서 하루동안 발생하는 음식물쓰레기는 1만 6천여톤에 달합니다.

↳ = 20kg 쌀 800,000포대 = 라면 1억 2천개



#### 환경오염

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염



#### 경제적 손실

- 식량자원의 경제적가치 발생
- 처리비용 발생
- ※ 음식물쓰레기 처리비용 연간 약 8천억원  
= 서울월드컵경기장 3개 건설 가능



#### 사회적 문제

- 한식 세계화에 걸림돌  
(많은 반찬을 낭비적으로 인식)
- 식량 및 곡물 지급률이 낮아져  
농·축·수산물 수입 증가

### 음식물 쓰레기를 20% 줄였을 때 효과



온실가스 배출 감소

연간 177만 톤

소나무 3억 6천만  
그루를 심는 효과

저소득 가구 연탄 보급

1억 8,600만 장

연간 18억kwh의  
에너지 절약

쓰레기 처리비용 절감: 연간 1,600억 원

음식물 쓰레기를 20%만 줄여도 연간 1,600억 원의 처리비용을 절감할 수 있으며, 연간 177만톤의 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다. 이는 소나무 3억 6천만 그루를 심는 효과와 같습니다.

### 환경을 살리는 빈 그릇 운동!

빈 그릇 운동이란 '음식을 남기지 않는다'는 실천 운동입니다.

환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 비움·나눔의 운동입니다.

빈 그릇 운동을 통해 스스로 먹을 만큼만 덜어서 먹도록 합니다.

### 빈 그릇 운동 다짐 선서!!

**하나.** 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

**둘.** 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

**셋.** 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

자료 및 사진 출처 : 농식품 정보누리, 환경부, 식품의약품안전처, 식품 안전정보원, 보건복지부, 농림축산식품부, 학교보건진흥원



### 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 “나”는 어떻게 할까요?

- 💡 먹을 때는 건강을 생각하고 버릴 때는 환경을 생각하는 마음으로 어느 장소에서든 먹을 만큼만 ~
- 💡 배식 받아 남기지 않도록 노력해야 합니다.
- 💡 음식물에 비닐이나 나무막대 등 이물질이 섞이지 않도록 해야 합니다.



## 5월 학교급식 식단 안내

5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
<p>개교기념일</p>	<p>강황쌀밥 쇠고기무국⑤⑥ 닭날개구이⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨⑬ 로컬요구르트②</p> <p>에너지 630.1    단백질 37.1    칼슘 166.7    철분 2.5</p>	<p>보리밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦ 햄바가스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 웨지감자②</p> <p>에너지 609.7    단백질 32.3    칼슘 180.8    철분 4.3</p>	<p><b>식단제안 : 63급식팀</b></p> <p>꼬꼬마요들밥①⑤⑥⑬⑮ 우동①⑤⑥⑦⑮ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨⑬ 샐러드⑫⑬ 아이스티(레몬맛)</p> <p>에너지 649.1    단백질 29.3    칼슘 177.3    철분 4.5</p>	<p>어린이날</p>
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed	5/11 Thu	5/12 Fri
<p>보리밥 시래기국⑤⑥ 돼지고기편육⑤⑥⑩⑫⑬ 메추리알조림①⑤⑥⑬ 채소/쌈장⑤⑥ 비빔미역국수⑤⑥ 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 648.1    단백질 38.2    칼슘 165.2    철분 4.8</p>	<p>차수수밥 순두부찌개①⑤⑨⑫⑮ 카레닭볶음②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 삼치순살스스구이⑤⑥⑫⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 576.1    단백질 43    칼슘 133.6    철분 5.6</p>	<p>귀리밥 대구맑은국⑤ 포카칩①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 쫄면(국산말)무침⑤⑥⑬ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 599.6    단백질 34.3    칼슘 129.1    철분 4.5</p>	<p>검정쌀밥 감자탕⑤⑥⑩ 계란포테이토구이 (①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯) 채소스틱/쌈장⑤⑥ 숙갓나물무침 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 443    단백질 26.7    칼슘 130.8    철분 2.5</p>	<p>채소밥/양념간장⑤⑥ 멸치떡국① 저탄소불고기⑤⑥⑫⑬ 김구이 배추김치⑨⑬ 참외</p> <p>에너지 597.7    단백질 21.4    칼슘 97.3    철분 4.2</p>
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed	5/18 Thu	5/19 Fri
<p><b>저탄소급식</b></p> <p>기장밥 시금치된장국⑤⑥ 붕장어매콤튀김⑤⑥⑫⑬ 콩나물잡채(전라도식)⑤⑬ 떡볶이①⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배</p> <p>에너지 637.2    단백질 24.9    칼슘 118.8    철분 4.2</p>	<p>완두콩밥 돼지김치찌개⑤⑨⑫⑮ 너비아니갯잎전①⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥⑬⑮ 깻잎순볶음 깍두기⑨⑬ 하라불푸딩</p> <p>에너지 581.8    단백질 27.1    칼슘 252.2    철분 3.9</p>	<p>검정쌀밥 오징어무국⑤⑥⑦ 닭정육스테이크②⑤⑥⑫⑬ 오이지무침⑬ 배추김치⑨⑬ 크림노기①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯</p> <p>에너지 604.7    단백질 40.7    칼슘 162.1    철분 3.6</p>	<p>차수수밥 들깨수제비국⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 계란말이① 채소/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 556.7    단백질 32.7    칼슘 144.9    철분 5.1</p>	<p>차수수밥②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 바지락미역국 간소새우⑤⑥⑨⑫⑬ 치커리유자청무침⑫⑬ 무김치⑨⑬ 아이스슈①②⑤⑥</p> <p>에너지 622.9    단백질 20.2    칼슘 151.6    철분 6.1</p>
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed	5/25 Thu	5/26 Fri
<p>차수수밥 홍어찌개⑤⑥ 꿔바로우①⑤⑥⑩⑫ 소시지매추어탕①⑩⑫⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 587.8    단백질 26.1    칼슘 181.1    철분 8</p>	<p>기장밥 한우갈비탕①⑥ 주꾸미초무침⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 호박죽</p> <p>에너지 579.8    단백질 27.3    칼슘 79.4    철분 4</p>	<p><b>저탄소급식</b></p> <p>강황쌀밥 아욱된장수제비국⑤⑥⑮ 온두부김치볶음⑤⑨⑬ 마늘종어묵볶음①⑤⑥⑬ 연근새우강①⑤⑥⑨⑬ 열무김치⑨⑬</p> <p>에너지 561.7    단백질 24.5    칼슘 429.4    철분 6.9</p>	<p>귀리밥 소고기낙지국⑤⑥⑮ 등갈비스스구이⑤⑥⑦⑩⑫⑬ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 감자샐러드①②⑤</p> <p>에너지 639.5    단백질 35.4    칼슘 110.6    철분 3.8</p>	<p>불고기비빔밥①⑤⑥⑦⑮ 북어채콩나물국⑤ 무생채⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 골드파인애플 만두②③⑥⑩⑮</p> <p>에너지 629.4    단백질 26.5    칼슘 116.6    철분 11.3</p>
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	<p>음식을 남기면 지구가 아파요!</p>	
<p><b>부처님 오신날 대체공휴일</b></p>	<p>보리밥 꽃게찌개⑤⑥⑧⑮ 간장쪽갈비찜⑤⑥⑩⑬ 감자볶음①②⑤⑥⑩ 새송이버섯들깨탕⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬ 수박</p> <p>에너지 565    단백질 29.8    칼슘 98.7    철분 2.9</p>	<p>검정쌀밥 감자옹심이국①⑤⑥⑩ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑮ 콩나물무침⑤ 김말이구이①⑤⑥ 토마토샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨⑬</p> <p>에너지 600.5    단백질 19.7    칼슘 139.2    철분 7.3</p>		

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

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 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) ⑲장등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 04. 28.

한 솔 초 등 학 교 장