



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 음식물 쓰레기 줄이기 )

발행처:

회현중 식생활관

☎ 063-466-5241

배려·협력과 책임으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체 / 회현중학교

## 일상 속 친환경

음식물 쓰레기 줄이기



### 음식물 쓰레기를 줄이면?

음식물 쓰레기는 식품이 만들어지고 조리되는 과정에서 발생하는 쓰레기와 사람들이 먹고 남은 음식 찌꺼기를 말합니다. 버려진 음식물 쓰레기를 처리하기 위해서는 엄청난 비용과 탄소가 발생해요. 음식물 쓰레기를 조금만 줄여도 나무를 심는 효과까지 누릴 수 있습니다!



### 음식물 쓰레기를 줄이는 방법

음식은 먹을 만큼만 받기

학교에서 급식을 받거나, 집에서 밥을 먹을 땐 내가 좋아하는 음식이라도 먹을 수 있는 만큼만 받는 것이 중요해요. 먹다가 부족하면 더 먹어도 되니 음식을 남기지 않는 습관을 들이는 것이 중요하답니다. 올바른 식습관은 환경을 보호하는 데 도움이 돼요!



## 음식물 쓰레기를 줄이는 방법

헛갈리는 분리배출

음식물 쓰레기는 동물의 사료로 활용되기 때문에 딱딱하거나 독성이 있는 것은 일반 쓰레기로 버려야 합니다. 아래의 폐기물들은 일반 쓰레기로 분류되니 주의해주세요!

- 껍데기**  
- 메추리알, 달걀 등
- 딱딱한 과일 껍질**  
- 파인애플, 코코넛 등
- 생선뼈와 조개껍데기**  
- 껍데기, 뼈, 가시 등
- 육류 및 어패류의 뼈**  
- 사골뼈와 어패류의 딱딱한 뼈 등
- 양파껍질과 채소 뿌리**  
- 옥수수 껍질, 마늘 대 등

## 음식물 쓰레기를 줄이는 방법

장을 볼 때는 조금씩

한 번에 많은 음식을 구매하면 유통기한 내에 다 먹지 못해 냉장고 안에서 음식이 상할 수 있어요. 장을 보러 가기 전 '집에 있는 음식'과 '먹고 싶은 것'을 적어보면서 꼭 필요한 것만 구매하는 것이 좋습니다. 또 장을 보고 난 후에는 언제, 어떤 재료를 구매했는지 메모를 해서 정리해놓으면 음식물 쓰레기를 줄일 수 있습니다.



음식물 쓰레기를 줄이면 자원낭비와 환경오염도 줄일 수 있어요.

음식은 필요한 만큼만 먹는 것,  
잊지 말고 실천해서 함께 지구를 지켜요~!



출처: 환경부, 국가환경교육센터

## 5월 학교급식 식단 안내

			5/1(목)	5/2(금)
-	-	-	<b>도전문화체험(3)</b> <b>테마식체험학습(2)</b> <b>학급야영(1)</b>	친환경잡곡밥(5) 꽃게된장국(8) 브로콜리참깨소스무침(5.6) 쌈다시마/초장(5.6) 매콤찜닭볶이(1.2.5.6.10.15.16) 오징어링튀김/타르타르소스(1.5.6.13.17) 배추김치(9)
5/5(월)	5/6(화)	5/7(수)	5/8(목)	5/9(금)
부처님 오신 날 / 어린이날	대체휴일	친환경현미밥 김치콩나물국(5.9) 오이겉절이 오징어청경채굴소스볶음(5.6.13.17.18) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 방울토마토(12)	친환경귀리밥 마라해물누들밀떡볶음(2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 순두부맑은국(5.18) 상추겉절이 알감자버터구이(2.13) 어묵바/머스타드소스(1.5.6.8.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 북어달걀국(1) 느타리버섯볶음 돈육낙지볶음(10) 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 유기농요구르트(2)
5/12(월)	5/13(화)	5/14(수)	5/15(목)	5/16(금)
친환경홍미찜쌀밥 한우불낙찌개(16) 순살돼지족발(10) 비빔막국수(3.6) 무말랭이김치 배추김치(9) 사과	친환경잡곡밥(5) 바지락미역국(18) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 도라지초무침(5.6) 삼치구이 배추김치(9) 감자토핑핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 모듬어묵탕(1.5.6) 시리얼과일샐러드(1.5.6.12) 매콤떡볶이(1.2.5.6.13) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 비피더스음료(2)	친환경귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.15) 취나물무침 꽃맛살버섯볶음(1.5.6.8.18) 열무김치(9) 마카롱(1.2.6)	김치알밥(5.9) 가쓰오부시장국(1.2.5.6.7.9.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 고구마스트링롤까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 플레도르아이스크림(컵)(1.2.5)
5/19(월)	5/20(화)	5/21(수)	5/22(목)	5/23(금)
친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 만두튀김(2.5.6.10.16.18) 청경채숙채무침 치즈제육(2.10) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 바베큐폭립(2.5.6.10.12.16) 팽이버섯두부조림(5) 근대나물무침 백김치(9) 애플파이(1.5.6)	돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 꼬들단무지 미나리초무침(5.6) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 자두주스	친환경흑미밥 물갈비찌개(5.10.16) 훈제오리/머스타드소스(1.5.6.13) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 생깻잎지 키위	친환경잡곡밥(5) 근대된장국 무생채 상추/쌈장 후랑크소시지맛살볶음(1.2.5.6.10.15.16) 삼겹살구이(10) 배추김치(9)
5/26(월)	5/27(화)	5/28(수)	5/29(목)	5/30(금)
친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) 반마리엣날통닭(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 치킨무피클 엔요요구르트(2)	친환경현미밥 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) 콩치김치조림(5.6.9) 시금치나물무침 돼지간장불고기(5.6.10) 깍두기(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 짜장면(5.6.10.13.16) 부추달걀국(1) 반달단무지 점보야채춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 곤약젤리	돈까스마요덮밥(1.5.6.10.13) 아육미소된장국(5.6) 매콤감자조림(5.6) 갈비만두찜(2.5.6.10.16.18) 오이겉절이 배추김치(9) 오렌지	친환경귀리밥 오징어무국(17) 비엔나소시지케첩조림(2.5.6.10.12.15.16) 훈제돼지고기(2.3.5.10) 콩나물파채초무침(5) 배추김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6)

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식**은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산, 오리:국내산), 해산물(명태:러시아산, 낙지·주꾸미:베트남산, 다랑어:원양산 / 갈치·꽃게·오징어·고등어·아귀·참조기 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/hoehyun-m> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.