

8월 학부모 영양*위생 교육자료

음식물쓰레기

이달의 소식 우리나라에서는 하루에 무려 14,000톤의 음식물쓰레기가 버려진다고 합니다. 우리 학교급식의 한 끼 식사량(약 500g)을 기준으로 하면, **약 2천8백만 그릇이 버려진다는 이야기입니다.**

음식물쓰레기를 줄이면, 해마다 심해지는 폭염, 폭우도 줄일 수 있다는 것! 알고 있지요? 집에서도 학교에서도 내가 먹을 만큼만 담아서, 남김없이 먹도록 합시다.

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 **그림에 있는 것은 모두 일반쓰레기에 버려야 합니다!**

과일·곡식류	채소류	육류·어패류	기타
견과류, 파인애플의 껍데기 딱딱한 씨앗	채소의 껍질이나 뿌리	육류의 뼈, 생선 가시 갑각류 및 조개 껍데기	달걀 껍데기 차의 찌꺼기(티백)

우리학교 안심쿠킹

쫄면



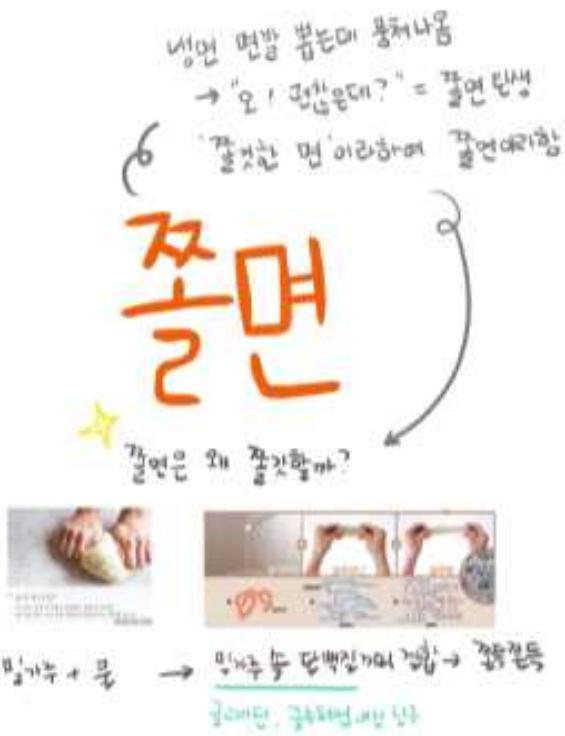
● 재료 준비 (4인 기준)

쫄면 800g, 양배추 200g, 삶은 콩나물 200g, 오이 100g, 당근 60g, 삶은 달걀 2개, 참기름, 통깨, 초고추장 200g

● 만들어 볼까요?

- 쫄면은 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
- 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기





1. 본 적 : 사람이나 동물의 장내에 서식
사람, 소, 돼지 등의 분변
2. 주거지 : 화장실, 부엌(칼, 도마), 식육표면
사람 손, 오염된 호수 등
3. 좋아하는 음식 : 샐러드, 도시락, 두부, 햄,
치즈, 쇠고기 등 편식하지 않는다.
4. 특징 : 열과 살균제에 약하다.

5. 이동수단 : 닥치는 데로 이용한다. 사람이나 칼, 기구, 도마, 손잡이 등
6. 취 미 : 설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 혈변 등 유발
7. 형제 : 4 명 (장관독소, 장관병원, 장관침입, 장관출혈)
8. 나를 잡으려면 : 분쇄 육은 내부까지 74°C 이상으로 조리
칼, 도마, 식기 등 반드시 잘 씻고 소독, 손 씻기 철저

원인식품

병원성
대장군 >>



예방요령

김치류 >>



숙성시켜 먹기
(pH 4.5) 또는
볶아먹기



소독 · 세척 후
절단 사용

즉석
식품 >>



조리 후
신속하게
섭취

물 >>



끓여먹기

병원성대장군 예방법 하나!

식재료는 깨끗이 씻어서
바로 조리!
아니면 냉장보관하기



병원성대장군 예방법 둘!

음식물은 완전히 익혀먹기



병원성대장군 예방법 셋!

고기의 중심부 온도가 75°C,
1분 이상 가열하기



병원성대장군 예방법 넷!

조리 및 식사 전
30초 이상 손씻기 등
개인 위생관리 철저

