

건강한 식생활- 음식물쓰레기 줄이기

음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 8천 억원

? 음식물 쓰레기로 인한 문제점

환경 훼손

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

경제적 낭비

- 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

사회적 문제

- 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

지구온난화

메탄가스 (CH₄)이산화탄소 (CO₂)

고농도 폐수로 인한 수질오염

음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들어서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다.
음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

X 음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 어패류의 단단한 껍데기
- ✓ 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- ✓ 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- ✓ 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- ✓ 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- ✓ 계란 등 알 껍데기



**음식물 쓰레기,
올바르게 배출해서 환경 지켜요!**



대한민국 식품안전정보를 한곳에! **Food** 식품안전나라
국가대표브랜드 공공 부문 3년 연속 대상 수상

[출처:환경부, 대한영양사협회,식품안전나라]

♣ 음식물쓰레기 줄이기 위한 우리의 실천

1. 급식으로 제공되는 음식은 편식하지 않고, 골고루 먹습니다.
2. 먹을만큼 적당량 배식받고, 배식받은 음식은 모두 먹습니다.

!! 음식물쓰레기 줄이기 우리 모두 실천하고 지구를 지키는 진짜 영웅이 되어요.



5월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

			5/1 	5/2 
			재량휴업일	친환경검정쌀밥(정) 돈육김치찌개(이)(5.6.9.10) 근대무침(이)(5.6) 로제떡볶이(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 임연수어카레구이(이)(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(이)(9) 친환경딸기(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/32.0/184.1/6.1
5/5 	5/6 	5/7  수다날	5/8 	5/9 
어린이날	대체공휴일	짜장밥(이)(5.6.10.13.16) 얼갈이된장국(이)(5.6) 상추참나물겉절이(이)(5.6) 닭다리오븐구이(이)(5.6.13.15) 배추김치(이)(9) 샤인머스켓요거터임(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/30.9/283.0/2.3	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 순두부찌개(이)(1.5.6.9.10.13.17.18) 고구마순나물(이)(5.6) 멸치아몬드볶음(5.6.13) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(이)(9) 쿠키앤크림아이스슈(이)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/30.5/212.7/2.6	친환경차조밥(이) 쇠고기미역국(이)(16) 연근조림(이)(5.6.13) 돼지갈비콩나물찜(이)(5.6.10.13) 깻잎순나물(이) 볶음우동(이)(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(이)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/26.9/169.6/2.7
5/12 	5/13 	5/14  수다날	5/15 	5/16 
친환경찰보리밥(이) 근대국(이)(5.6) 갈비찜(이)(5.6.10.13.18) 스파게티(이)(1.2.5.6.10.12.13.16) 삼치카레구이(이)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 골드파인애플(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.9/36.2/160.1/2.6	친환경차수수밥(이) 잔치국수(이)(1.5.6) 두부조림(이)(5.6) 오이도라지무침(이)(5.6.13) 돈육간장불고기(이)(5.6.10.12.13.18) 배추김치(이)(9) 친환경화이트멜론(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/29.7/176.3/3.5	카레라이스(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무들깨된장국(이)(5.6) 닭봉데리아끼조림(이)(5.6.12.13.15.18) 상추치커리겉절이(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 친환경참외(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/26.7/176.4/3.0	친환경찰현미밥(이) 햄부대찌개(사리)(이)(1.2.5.6.9.10.15.16) 오리불고기(이)(5.6) 콩나물파채무침(이)(5) 파래자반(이)(5.13) 깍두기(이)(9) 친환경방울토마토(이)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/29.6/212.7/3.4	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 영양달걀(이)(15) 오이소박(이)(13) 미역줄기볶음(이)(5) 비엔나소시지볶음(이)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(이)(9) 찐고구마(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/25.2/150.3/2.3
5/19 	5/20 	5/21  수다날	5/22 	5/23 
친환경검정쌀밥(정) 콩비지순두부김치찌개(이)(1.5.6.9.10.13.17.18) 돈육메추리알장조림(이)(1.5.6.10.13) 가지나물(이)(5.6) 쫄면야채무침(이)(5.6.13) 깍두기(이)(9) 요거트푸딩(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/33.7/206.3/3.7	친환경차조밥(이) 한우갈비탕(이)(1.5.6.16) 연근조림(이)(5.6.13) 탄두리달볶음(이)(2.5.6.12.13.15.16.18) 비름나물(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 친환경방울토마토(이)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/32.1/151.4/4.5	제육덮밥(이)(5.6.10) 북어계란국(이)(1) 청포묵김가루무침(이)(5.6) 아보카도포크브리토(이)(2.5.6.10.12.13) 배추김치(이)(9) 사과요거터임(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/34.2/260.7/2.5	친환경차수수밥(이) 사골우거지국(이)(5.6.13.16) 닭갈비(이)(5.6.13.15) 오이소박(이)(13) 잡채(이)(5.6.10.13) 배추김치(이)(9) 블루베리파이(이)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/27.5/173.0/2.9	친환경찰현미밥(이) 갈비감자탕(이)(10.13) 미트볼조림(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치고추장무침(이)(5.6) 오징어채볶음(이)(5.6.13.17) 배추김치(이)(9) 친환경참외(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/30.3/136.5/2.7
5/26 	5/27 	5/28  수다날	5/29 	5/30 
친환경혼합잡곡밥(이)(5) 우동(이)(1.5.6.7.13.18) 긴가루파무침(이)(5.6) 돈육콩나물볶음(이)(5.6.10) 왕새우튀김(이)(1.5.6.9.13) 배추김치(이)(9) 오렌지(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/26.6/202.9/2.5	친환경찰보리밥(이) 돈육김치찌개(이)(5.6.9.10) 근대무침(이)(5.6) 파래자반(이)(5.13) 치킨가스(이)(1.2.5.6.13.15) 깍두기(이)(9) 식물성유산균요구르트(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/33.0/193.7/2.5	김치볶음밥(이)(1.2.5.6.9.10.15.16) 단호박죽(소)(이)(13) 북어건새우미역국(이)(9) 오향장조림(이)(1.5.6.10.13.18) 오이더덕무침(이)(5.6.13) 깍두기(이)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/28.1/251.7/3.4	친환경차조밥(이) 들깨감자국(이) 골뱅이야채무침(5.6.13) 미역줄기볶음(이)(5) 목살스테이크(이)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(이)(9) 친환경화이트멜론(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/26.9/167.3/3.4	친환경검정쌀밥(정) 떡국(이)(1.16) 갈비찜(이)(5.6.10.13.18) 미나리무무침(이)(5.6.13) 멸치아몬드볶음(이)(5.6.13) 배추김치(이)(9) 핫도그(이)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.4/34.8/218.1/2.5

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.젓
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

1. 쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
4. 오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5. 쌀 및 가공품:국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지:국내산
8. 낙지:베트남산, 9. 명태 및 명태가공품:러시아산, 10. 고등어:국내산, 11. 갈치:세네갈산, 12. 꽃게:국내산,
13. 오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14. 참조기:국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16. 아귀:국내산,
17. 주꾸미:베트남산, 18. 콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19. 전복:국내산

※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.