



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송교육

부 송 영 양 소 식

이리부송초 제2023-48호
발 행: 이리부송초등학교

2023년 5월 영양소식 및 학교급식식단안내 (음식물쓰레기 줄이기, 나와 지구를 살리는 건강한 식사방법)

음식물 쓰레기, 그것이 문제이다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한
농수축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식으로 필요이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기 처리비용은
연간 약 8천 억원

04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



음식물쓰레기로 버리면 안 되는 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

자료: 환경부



앞으로는 이렇게...

식단계획으로 최소한의
식재료만 구입합니다.

- 조리되지 않은 채 폐기된
식재료 쓰레기가 100입니다.



정기적인 냉장고 정리로
폐기 식재료를 줄입니다.



식재료가 눈에 보이도록
부평용기에 보관합니다.



소포장·깎개포장·반가공
식재료를 구매합니다.

5월의 절기(소만)-5.21

입하와 망종 사이에 들며, 이때부터 여름 기분이
나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모
내기 준비에 바빠진다.(햇보리밥, 쑥국)

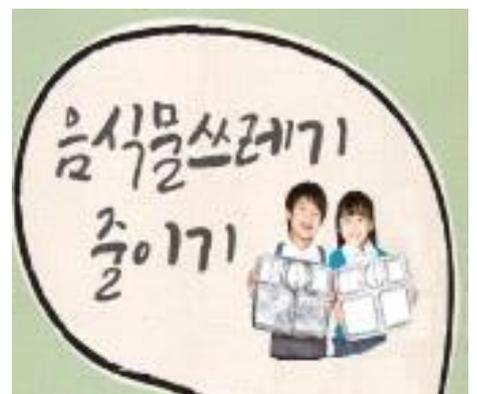
[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 네이버 검색]

음식물 쓰레기 줄이기

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.





5월 학교급식 식단 안내



<p>5/2 Mon 생일밥상</p> <p>근로자의 날 대체개고기념일</p>	<p>5/2 Tue 생일밥상</p> <p>참쌀밥 생일미역국(5.6.13.16.) 참취포도림(5.6.13.) 돼지고기채소볶음(5.6.10.13.18.) 새송이피망볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 생일축하 롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.8/30.4/111.3/2.9</p>	<p>어린이날축하밥상</p> <p>자장면/밥(2.5.6.10.13.16.18.) 오이사과무침(5.6.) 바사삭치킨(5.6.15.) 배추김치(선택)(9.13.) 유기농 요구르트(2.) 방울토마토(12.) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/25.4/275.1/2</p>	<p>5/4 Thu</p> <p>기장밥 돼지고기두부김치찌개(5.9.10.13.18.) 배추나물 새송이버섯구이(선택) 닭고기바베큐소스조림(2.5.6.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 아이스 슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.9/29.3/262/3.6</p>	<p>5/6 Fri</p> <p>어린이날</p>
<p>5/8 Mon</p> <p>현미참쌀밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 오이골뱅우침(5.6.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 생채소류(자율)(5.6.18.) 참쌀도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561/34.5/221.8/5.8</p>	<p>5/9 Tue 지구를 지키는 저탄소 밥상</p> <p>유기농쌀녹미밥 낙지배추국(5.13.16.) 두부조림(5.13.) 익산산신금치나물 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 오븐에구운 김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) / 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.5/20.8/176.9/6.8</p>	<p>5/10 Wed 수다날</p> <p>꿀고추장비빔밥(5.10.16.) 황기닭곰탕(13.15.) 상추숙갓겉절이(5.6.18.) 달걀부침(1.5.) 배추김치(선택)(9.13.) 떠먹는요구르트(2.13.) 쌀핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/27.6/196.6/4.4</p>	<p>5/11 Thu</p> <p>기장밥 별속떡국(1.13.) 열갈이배추나물(5.6.) 목은지닭볶음(5.9.13.15.18.) 멸치아몬드볶음(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 친환경 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.4/24.2/251.2/2.6</p>	<p>5/12 Fri</p> <p>홍미밥 동태우국(5.13.) 건새우마늘쫀볶음(5.6.9.13.18.) 수제)함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 웨이감자구이(2.5.) 배추김치(9.13.) 청사과에이드(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579/27.5/290.4/3.1</p>
<p>5/15 Mon</p> <p>차수수밥 해물순두부찌개(5.9.13.17.18.) 김실파우침(5.6.13.18.) 더덕구이(선택)(5.13.) 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 요거트마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/27.6/135.7/3.4</p>	<p>5/16 Tue</p> <p>유기농쌀찰현미밥 닭녹두죽(13.15.) 파스타+식물성미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 감오징어&브로콜리(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 계란모양 떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/27.9/158.4/3.8</p>	<p>5/17 Wed 수다날</p> <p>카레밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유부맑은된장국(5.6.13.18.) 색색묵우침(3.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 케이준샐러드(1.5.6.13.) 요구르트(100ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/29.6/198.7/3.4</p>	<p>5/18 Thu</p> <p>현미밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17.18.) 오리훈제부추우침(13.) 콩나물볶음(5.) 배추김치(9.13.) 상추쌈(1.5.6.18.) 배추+오이(선택)(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.8/25.4/132.2/3.8</p>	<p>5/19 Fri</p> <p>녹미밥 만두 김치국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 근대우침(5.6.18.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 파김치(자율)(13.) 우리말 수제마늘빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/27.8/107.6/3.6</p>
<p>5/22 Mon</p> <p>차수수밥 불고기낙지찌개(5.13.16.) 시금치 삼색나물 닭불고기(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 사과잼파이(1.2.5.6.) 양배추찜+쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538/25/120.7/3.3</p>	<p>5/23 Tue 지구를 지키는 저탄소 밥상</p> <p>익산유기농참쌀밥 조랭이떡국(1.13.) 우영어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 멸치땅콩볶음(4.5.9.13.) soy고구마케틀렛(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 익산밀 초코칩 쿠키(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649/24.7/190.4/4.2</p>	<p>5/24 Wed 수다날</p> <p>비벼먹는 찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추들깨된장국(5.6.13.18.) 오이골뱅우침(5.6.) 국산오징어링튀김(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.13.) 착즙오렌지쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 663/36.6/286.5/3.6</p>	<p>5/25 Thu</p> <p>홍미밥 된장찌개(5.6.13.16.18.) 오이양배추우침(5.) 오징어채소부침(1.3.5.6.9.13.17.) 연양식불고기구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.2/21.7/138.3/3.9</p>	<p>5/26 Fri</p> <p>차조밥 햄김치찌개(2.6.9.10.13.15.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 감말랭이우침(선택)(5.) 미역줄기볶음 배추김치(9.13.) 두부도너츠(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/29.9/136.5/2.9</p>
<p>5/29 Mon</p> <p>대체공휴일</p>	<p>5/30 Tue</p> <p>보리밥 오징어맑은국(5.6.13.17.) 메추리알조림(1.5.6.13.18.) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 청경채겉절이(13.) 친환경 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.3/25.3/162.8/3.8</p>	<p>5/31 Wed 수다날</p> <p>베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 연두부 양념장(5.6.18.) 찰도그를(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/26.1/137.9/3.2</p>	<p>◇ 부송초 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 미꾸라지:국내산 * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

나와 지구, 모두가 건강한 지구식단



요즘 지구를 살리는 친환경 활동으로 지속가능성을 위해 많은 사람들이 노력하고 있다. 우리가 일상생활에서 식사 습관을 바꾸는 것만으로도 지구를 살릴 수 있다. 모두를 건강하게 하고 지구도 살리는 지구식단에 대해 알아보자.



지구를 살리는 건강한 식사 방법

우리가 먹는 때 꺼니마다 탄소가 배출되고 있다. 탄소는 지구온난화를 일으키는 주범으로 음식의 탄소배출량만 줄여도 탄소발자국을 줄여 나갈 수 있다. 지구를 지키고자 하는 작은 노력들이 모여 지구를 살릴 수 있다는 것을 기억해야 한다.



사람과 지구의 건강한 내일 '지구식단' 우리 모두 실천해요!

과도한 육류섭취를 줄이고 식물성 단백질을 먹기



과도한 육류섭취는 가축 사육을 늘리게 되고, 늘어나는 가축들의 분뇨로 인해 생성되는 메탄가스는 탄소 배출의 주 원인이 된다. 육류섭취를 줄이는 대신 콩, 두부와 같은 식물성 단백질을 섭취하는 것이 나의 건강도, 지구도 지킬 수 있는 식사 방법이다.

탄소배출이 적은 '저탄소' 식품 활용하기

농림축산식품부는 친환경 또는 GAP 인증을 받은 농산물 중에서 온실가스 배출량을 줄여 생산한 농산물에 대해 '저탄소' 인증 마크를 부여하고 있다. 농자재, 기계에너지 등을 줄이고 친환경 에너지를 사용해 생산하는 저탄소 인증 재품을 활용하면 지구의 탄소 배출을 줄이는데 도움이 된다.



동물들의 행복을 위해 '동물복지' 기억하기



밀집 환경에서 사육되는 공장식 축산업과는 달리 동물들의 권리와 행복을 위해 사육하는 환경을 동물복지 농장이라고 한다. 여기서 생산된 식품에 '동물복지' 인증마크를 부여하는데, 이는 동물들의 권리와 행복 뿐만 아니라 더 나아가 사람의 건강과 지구도 지킬 수 있는 방법이다.