



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 음식물 쓰레기 줄이기 )

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )

## 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~!



## 5월 학교급식 식단 안내

			5월 1일(수)	5월 2일(목)	5월 3일(금)
조식	-	-	-	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 누룽지 배추된장국(5.6) 무생채 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 과일주스(13)	친환경잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 통새우굴림만두찜 (5.6.9.10.16) 숙주나물무침 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 배추김치(9)
중식	-	-	재량휴업일	친환경잡곡밥(5) 도라에몽암기빵(1.2.6.14) 닭곰탕(15) 돈등뼈김치찜(9.10) 팜뽕만두찜 (2.5.6.9.10.16.17.18) 청경채숙채무침 쪽파김치(5.6)	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5) 시금치나물 납작당면잡채(10) 찜닭볶이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)
석식	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 고기팜뽕국(6.9.10.13.17.18) 달걀장조림(1.5.6) 상추겉절이 참쌀떡바로우/소스 (5.6.10.11.13) 배추김치(9)	-
	5월 6일(월)	5월 7일(화)	5월 8일(수)	5월 9일(목)	5월 10일(금)
조식	-	친환경백미밥 감자호박고추장국(5.6) 오이겉절이 갈비살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 새송이맛살볶음 배추김치(9)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오징어무국(17) 두부양념조림(5.6) 교자만두튀김 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 초코바닐라크림케이크 (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 연두부맑은국(5) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오리훈제부추볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 몽골이달걀찜(1) 숙주미나리무침 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)
중식	대체휴일	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 단호박돈갈비찜(10) 도라지초무침(5.6) 콩치구이(5.6) 배추김치(9) 블루베리주스(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 잔치국수(1.5.6) 아삭이고추오이된장무침 (5.6) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추겉절이 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 달걀떡국(1) 감자달걀샐러드(1.5.13) 콩나물잡채(겨자)(5.13) 돈마호크(2.5.6.10) 모듬채소구이(12) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 쭈쭈미낙지채소볶음 (5.6.9.13.18) 참나물참깨소스무침(5.6) 닭다리살꼬치/테리야끼소스 (5.6.13.15) 백김치(9) 오렌지
석식	-	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 망고샐러드/망고드레싱 (1.2.5.6) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 곤약젤리	친환경잡곡밥(5) 순두부김치국(5.9) 어묵메추리알고추장조림 (1.5.6) 청경채초무침 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 열무김치(9)	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 바베큐소스닭볶음탕 (5.6.12.13.15) 애호박느타리볶음 김치부침개(1.5.6) 배추김치(9)	-

	5월 13일(월)	5월 14일(화)	5월 15일(수)	5월 16일(목)	5월 17일(금)
조식	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 유부주머니장국 (1.2.5.6.7.9.10.16.18) 새송이메추리알장조림(1) 오이부추무침 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 얼큰감자버섯국 브로콜리두부무침(5) 김치불고기(9.10) 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 백김치(9)		친환경백미밥 맑은콩나물복어국(5) 궁중떡볶이(5.6.10.13) 두부달걀전/양념장(1.5) 배추김치(9) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6)	비빔찜닭소스(15) 친환경잡곡밥(5) 팽이버섯미소된장국(5.6) 야채달걀말이(1) 배추김치(9) 군고구마
중식	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 순살돼지족발(10) 비빔막국수(배식)(3.6) 무말랭이김치 배추김치(9) 뽕따(소다맛)(1.2.5)	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) 엔요요구르트(2)	부처님 오신날	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.15) 취나물무침 꽃맛살버섯볶음(1.5.6.8.18) 열무김치(9) 키위	김치알밥(9) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 구운버섯야채샐러드 (1.2.5.6) 고구마스트링롤까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 복숭아주스(11)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 반미샌드위치(1.2.5.6.16) 바지락순두부찌개(5.6.18) 콩나물무침(5) 불닭맛김 배추김치(9)	-		친환경잡곡밥(5) 닭곰탕/당면사리(15) 오징어야채초무침(17) 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 감자토핑핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16)	-
	5월 20일(월)	5월 21일(화)	5월 22일(수)	5월 23일(목)	5월 24일(금)
조식	친환경백미밥 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.18) 오이깍두기(5.6) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 돈육알카츠/청양마요소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 건파래부추무침 모듬햄피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 돈육목살오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 복어달걀국(1) 감자조림(5.6) 무생채 연양식불고기/파채 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(16) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵채소무침(5.6) 참치애호박전(1.5.6.16.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 미역양파초무침 부들어묵볶음(1.5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 시금치나물 치즈제육(2.10) 고구마떡맛탕(13) 배추김치(9) 밀크쉐이크(아이스크림)(2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰한우버섯탕(16) 민물새우무조림(9) 토마토베리샐러드(12.13) 참나물겉절이 크리미어니언치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6) 배추나물무침 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 방풍나물무침 생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 워터젤리(복숭아)(11)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 팽이버섯두부조림(5.6) 브로콜리참깨소스무침(5.6) 데리야끼닭떡볶음 (5.6.13.15) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)
석식	잠발라야낙지볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 복어무국 감자조림(5.6) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 로제감자비엔나볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 배추김치(9) 워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈김치감자탕(9.10) 썩갠두부무침(5) 오징어청경채굴소스볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 꽈배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 어묵메추리알고추장조림 (1.5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 배추김치(9)	-

	5월 27일(월)	5월 28일(화)	5월 29일(수)	5월 30일(목)	5월 31일(금)
조식	유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 친환경백미밥 얼큰버섯국 꼬들단무지 돈등심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 깍두기(9) 친환경사과즙(13)	점보유부초밥(5.13) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 두부양념조림(5.6) 상추겉절이 달걀개오른구이(15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 떡갈비굴소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 시금치나물 치즈달걀말이(1.2) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 아육고추장국(5.6) 참나물겉절이 돈육잡채(10) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 교자만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 돈육매추리알장조림(1.10) 청경채초무침 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 부추달걀국(1) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 매콤김치볶음(9) 반마리엣날통닭 (1.2.5.6.12.13.15.18) 치킨무피클 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 삼색수제비국(1.5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 오이고추된장무침(5.6) 어묵채파프리카볶음(1.5.6) 배추김치(9) 바나나	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 꼬들단무지 미나리초무침(5.6) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 자두주스	친환경잡곡밥(5) 버섯두부맑은국(5) 다시마쌈/초장 고추장오리불고기(5) 후랑크로랭이떡조림 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 코코제로음료(11)	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 숙주나물무침 모듬해물볶음 (5.6.9.13.17.18) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아이스망고스틱
석식	친환경잡곡밥(5) 무채들깨국(5.6) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 제육볶음(10) 배추김치(9) 애플파이(1.5.6)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 오이겉절이 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 황태미역국 묵은지닭볶음탕(9.15) 콩나물무침(5) 어묵바/머스타드소스 (1.5.6.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 탕평채(1.10) 치커리겉절이(5.6) 치킨튀바로우/소스 (5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9)	-

○ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

○ **우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다.** (우리학교 급식에서는 일본산 수산물물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)

○ **영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판**  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.

○ **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.