



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 음식물쓰레기 줄이기)

발행처

장수고 식생활관

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

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!



음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!



5월의 절기

절기음식

입하(立夏)

곡우(穀雨)와 소만(小滿) 사이에 들어 있으며, 음력으로 4월, 양력으로 5월 6일 전후에 해당된다.

태양의 황경(黃經)이 45°에 이르렀을 때 이다. 이맘때면 곡우에 마련한 못자리도 자리를 잡아 농사일이 좀더 분망해진다. 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기이다.

대표 음식

장아찌 김밥 - 무, 오이, 마늘쫑, 더덕
육포 - 편포, 대추포, 칠보편포

영양소 이야기

비타민 B2

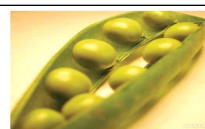
비타민 B2(리보플라빈)는 수용성이며 세포가 탄수화물, 지방, 단백질로부터 에너지를 공급받는 물질대사에 참여한다. 열, 빛, 술, 피임약 등이 비타민 B2를 파괴하는 요소들이다. 비타민 B2는 체내에 거의 저장되지 않으며 리보플라빈 형태로 또는 산화대사를 형태로 소변을 통해 대부분 배설되며, 소량은 땀과 땀을 통해 배설된다.

▷ 결핍증 : 설염, 구내염, 피부건조, 안구 가려움증, 안구 충혈

▷ 대표음식



버섯류



콩류



우유, 유제품

5월 식단 안내

	5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)	5월 5일(목)	5월 6일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어야채초무침(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 흑임자죽(4.) 딸기타임(2.)	후리카케새우볶음밥(1.5.9.13.16.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 알감자조림(5.6.13.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 견과믹스	친환경잡곡밥(5.) 소고기무국(1.2.5.16.18.) 브로콜리숙회/초장 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 시리얼&우유(2.5.6.)	-	-
중식	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(9.13.18.) 세발나물초무침 돈육떡볶음(5.6.10.13.) 삼치구이/갈릭디핑소스(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 조각메론	친환경흑미밥 닭곰탕(15.) 등갈비김치찜(9.10.13.18.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 깍두기(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 양송이소프(2.5.6.13.16.) 사과야채샐러드/유자드레싱(13.) 뿌링클감자튀김(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 브리오슈수제버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 수제레몬에이드(5.13.)	어린이날	재량휴업일
석식	친환경잡곡밥(5.) 순두부맑은국(5.18.) 오이부추무침 멸치파리고추볶음(5.13.) 매콤닭봉그릴구이(13.15.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물북어국(5.13.) 양념깻잎지(13.18.) 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.) 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.)	-	-	-
	5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) 매콤감자조림(5.6.) 한입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 참치김치볶음(9.13.18.) 돈사태단호박찜(5.6.10.13.) 맛김(13.) 딸바라떼(2.)	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(9.10.13.18.) 떡갈비파인애플조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) 햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) 미니크루아상(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 매콤콩나물무침(5.) 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나	친환경잡곡밥(5.) 닭야채죽(15.) 미트볼비엔나조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어떡볶음(13.17.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.13.16.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 근대나물 코다리강정(4.5.6.12.13.) 김부각(5.6.) 열무김치(9.13.) 요거얌얌(플레인)(2.)	친환경흑미밥 맑은콩나물국(5.) 공치김치조림(5.6.9.) 깻순나물 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 충각김치(9.13.) 조각사과	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 순두부찌개(5.6.9.13.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16.) 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 야채피클	양념찜닭덮밥소스(5.8.15.) 친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 만두튀김(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 매실에이드	친환경현미밥 소고기무국(1.2.5.16.18.) 사과야채샐러드/유자드레싱(13.) 감자채볶음(2.6.10.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 던킨아이스바(1.2.5.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 돼지고기수육&상추쌈(5.6.10.13.) 어묵맛살볶음(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 해물라면(1.2.5.6.10.15.16.17.18.) 단무지무침 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	돈육카레소스(2.5.6.10.13.16.) 친환경잡곡밥(5.) 복어달걀국(1.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 수제순살양념치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.18.) 양념깻잎지(13.18.) 돼지갈비감자찜(5.6.10.) 마카로니샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.)	-

	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 건흥함미역국(13.18.) 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 얼라이브(블러오렌지)(13.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 연두부/양념장(5.) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(사과)(2.)	햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) 계란후라이(1.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 한끼오트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 진미채조림(5.6.13.17.) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 초코유유(2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 닭고구마볶음(5.6.15.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 사과주스(5.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물국(5.) 두부양념조림(5.6.13.) 돼지갈비감자찜(간장)(5.6.10.13.) 취나물들깨무침 배추김치(9.13.) 고창수박편치주스(1.2.)	친환경잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 숙주나물 닭감자볶음(5.6.15.) 건파래볶음(5.13.) 얼갈이겉절이(5.6.13.18.) 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 쪽파계란국(1.) 짜장면(1.5.6.10.13.16.) 단무지무침 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(5.13.)	친환경수수밥 돈육김치찌개(9.10.13.18.) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 새송이애호박볶음(9.13.) 고등어구이(5.6.7.13.) 깍두기(9.13.) 씨앗호떡(1.2.4.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 미역오이초무침(5.6.) 가지파프리카볶음 삼겹살구이/파채(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 과일샐러드(1.5.12.) 수제후라이드치킨(5.6.12.13.15.) 섞박지(9.13.18.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 무생채(13.) 순대야채볶음(6.10.) 배추김치(9.13.) 고메볼고기피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(9.13.18.) 시금치나물 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 두부호박고추장국(5.6.18.) 매콤콩나물무침(5.) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.)	-
	5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 참치야채죽(5.13.16.18.) 미역국수야채무침(5.6.) 매콤닭날개구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 스위트플럼주스(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기무국(1.2.5.16.18.) 콩나물무침(5.) 돈육찐스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 시리얼&우유(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(9.10.13.18.) 청경채무침(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 깍두기(9.13.) 딸기유유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 하이라이스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 맑은콩나물국(5.) 고추바사삭치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(파인애플)(2.11.12.)	친환경잡곡밥(5.) 시금치고추장국(5.6.18.) 묵은지닭찜(9.13.15.18.) 느타리버섯볶음 깍두기(9.13.) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.18.) 온두부(5.) 시금치나물 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 열무겉절이 짜먹는워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(5.) 달걀떡국(1.) 생새우무조림(9.) 안동닭찜(5.6.8.13.15.) 오이도라지초무침(5.6.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 꼬치어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 꼬들단무지무침 참나물무침 간동기(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 파인그라비편치(13.)	친환경잡곡밥(5.) 불낙찌개(16.) 청경채사과초무침 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) 멸치파리고추볶음(5.13.) 배추김치(9.13.)	나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 친환경보리밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 매콤돈육강정(1.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배동동배식혜
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) 양상추샐러드/망고드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 미트볼매추리알조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오리훈제/머스타드(1.5.13.) 부추겉절이(5.6.) 배추김치(9.13.)	참치김치덮밥(9.13.18.) 부추달걀국(1.) 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 회오리감자(5.) 깍두기(9.13.) 양파요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락미역국(18.) 해물콩나물찜(5.9.13.17.) 닭다리허브소금구이(1.5.13.15.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.)	-

	5월 30일(월)	5월 31일(화)	6월 1일(월)		
조식	친환경잡곡밥(5.) 돈육메추리알장조림(1.10.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 낙지김치죽(9.) 검은콩칼슘두유(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	-		
중식	친환경흑미밥 소고기육개장(2.5.6.13.16.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 시금치나물 수제뿌링클치킨(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 레몬에이드	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) 매콤콩나물무침(5.) 사과유자청샐러드(1.2.5.6.11.13.) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.)	지방선거		
석식	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 오이부추무침 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) 야채달걀말이*(1.) 배추김치(9.13.)	-	-		

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지:수입산, 오징어·고등어:국산) 식육가공품:국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(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 치료**를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도**해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.