



# 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(목)	5월 2일(금)
조식	-	-	-	-	-
중식	-	-	-	재량휴업일	재량휴업일
석식	-	-	-	-	-
	5월 5일(월)	5월 6일(화)	5월 7일(수)	5월 8일(목)	5월 9일(금)
조식	-	-	친환경백미밥(5) 누룽지 맑은미역국 몽글이달걀찜(1) 호박맛살볶음 후랑크소시지피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스위트트로피컬주스(13)	친환경잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 통새우만두찜(5.6.9.10.16) 숙주나물무침 김자반(5) 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(아몬드). (5.6) 우유(2)	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 누룽지 배추된장국(5.6) 오이부추무침 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 황도토마토(11.12)
중식	석가탄신일	대체공휴일	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부우동*(5.6.7.13.18) 오이도라지초무침(5.6) 크레미볼튀김(크림소스). (1.2.5.6.9) 탄두리치킨오븐구이(닭다리). (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 마시는요거트(포도맛). (2)	친환경잡곡밥(5) 도라에몽암기빵 (1.2.6.14) 달곰탕(15) 돈등뼈김치찜(9.10) 브로콜리숙회/초장(5.6) 가자미구이(5) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5) 도토리묵야채무침. (5.6) 버섯잡채 찜닭볶이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)
석식	-	-	친환경백미밥(5) 순두부김치국(5.9) 달걀장조림(1.5.6) 상추겉절이 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 애플파이(1.5.6)	친환경잡곡밥(5) 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 새송이버섯볶음 짜장떡볶이 (1.2.5.6.13.16) 참쌀귀바로우/소스 (5.6.10.11) 배추김치(9) 딸기우유(비타). (2)	

	5월 12일(월)	5월 13일(화)	5월 14일(수)	5월 15일(목)	5월 16일(금)
조식	굴소스새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 누룽지 유부장국 (1.2.5.6.7.9.18) 새송이메추리알장조림(1) 오이무침(5.6) 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 얼큰감자국 브로콜리숙회/초장(5.6) 김치불고기(9.10) 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) 백김치(9) 생크림요거트.(2)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 오징어무국(17) 두부양념조림(5.6) 콩나물무침(5) 깻잎고추고기튀김. (1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)	친환경백미밥 연두부맑은국(5) 참나물숙채무침 김자반(5) 훈제오리부추볶음 (5.6.13.18) 스팸구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 누룽지 비엔나펜네케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 몽골이달걀찜(1) 숙주나물무침 무염구운김 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 단호박돈갈비찜(10) 도라지초무침(5.6) 공치구이(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 숙주미나리무침 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.15) 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 충각김치(9) 던킨미니도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)/김가루(5) 모듬어묵탕(1.5.6) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.13) 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 오향장육 (5.6.9.10.13.18) 오징어오이초무침.(17) 상추&깻잎/쌈장 배추김치(9) 우리쌀딸기게익(감사). (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 짜장면(5.6.10.13.16) 순두부달걀국.(1.5) 단무지무침 돈등심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 왕교자만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 초코아이스.(5)
석식	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 망고그린샐러드 (1.2.5.6.12) 오징어까스/타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 참나물무침. 순대오징어볶음 (2.5.6.10.13.16.17) 떡갈비야채샐러드/발사믹 소스(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쥬시쿨(2)	친환경잡곡밥(5) 달걀육개장(1) 볼어묵메추리알장조림 (1.5.6) 시금치나물무침 돈사태고구마볶음 (5.6.10) 배추김치(9) 크림파이(아몬드봉봉). (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 바베큐소스닭조림 (6.12.13.15) 애호박볶음 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 바나나	
	5월 19일(월)	5월 20일(화)	5월 21일(수)	5월 22일(목)	5월 23일(금)
조식	친환경백미밥(5) 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.18) 누룽지 야채계란찜.(1.2) 오이깍두기(5.6) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 무염구운김 배추김치(9)	유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 친환경백미밥 누룽지 쪽파계란국(1) 꼬들단무지 토마토베리샐러드 (12.13) 미니스테이크/갈릭소스. (5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)	친환경백미밥 누룽지 맑은콩나물북어국(5) 청경채숙채무침 궁중떡볶이. (5.6.10.13.18) 두부달걀전/양념장(1.5) 무염구운김 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(16) 돈안심장조림(5.6.10) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵야채무침.(5.6) 김자반(5) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	친환경백미밥 누룽지 사골곰탕/소면 (5.6.13.16) 미역양파초무침 어묵야채볶음.(2.5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 얼큰한우버섯탕(16) 도토리묵야채무침.(5.6) 숯불오리불고기. (5.6.12.13) 고구마맛탕(13) 배추김치(9) 밀크쉐이크아이스크림(2)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 매콤콩나물무침(5) 치즈제육(2.10) 크림미어니언치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 참외	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 베트남쌀국수 (5.6.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6) 아삭이고추된장무침 슈트림감자+클링클컷 (5.6.12) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 주꾸미낙지새우볶음 (5.6.9.13.18) 브로콜리숙회/초장(5.6) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 워터젤리(복숭아)(11)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 팽이버섯두부조림(5) 방풍나물무침 데리야끼닭떡볶음 (5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플스틱
석식	잠발라야낙지볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 북어무국 감자조림(5.6) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 미트볼비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10) 상추겉절이 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 숙갓나물무침. 오징어청경채굴소스볶음 (5.6.13.17.18) 치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) 파배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 오이부추무침 제육볶음(10) 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 배추김치(9) 피크닉(청포도)(13)	

	5월 26일(월)	5월 27일(화)	5월 28일(수)	5월 29일(목)	5월 30일(목)
조식	베이컨굴소스볶음밥 (5.6.10.13.18) 누룽지 쪽파계란국(1) 떡갈비아채조림. (5.6.10.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 바나나	친환경잡곡밥(5) 누룽지 무채들깨국(5.6) 모듬햄피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 새송이버섯볶음 돈육목살오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 순두부김치국(5.9) 비엔나야채조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) 시금치나물무침 치즈달걀말이(1.2) 무염구운김 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 미역양파초무침 돈육잡채(10) 해물완자전/케첩 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 교자만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 누룽지 몽글이달걀찜(1) 청경채무침(5.6) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 우렁두부호박된장국(5.6) 순살돼지족발(10) 상추&깻잎/쌈장 쭈꾸미미나리초무침(5.6) 배추김치(9) 하루요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 삼색수제비국(1.5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 숙주나물무침 어묵채파프리카볶음 (1.5.6) 배추김치(9) 수박	김치알밥(9) 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 열대과일그린샐러드(키위 드레싱).(1.2.5.6) 오이무침(5.6) 고구마스트링롤까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 망고음료.	친환경잡곡밥(5) 버섯두부맑은국(5) 갈치무조림(5.6) 고추장오리불고기(5) 애호박볶음 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 숙주나물무침 모듬해물볶음 (5.6.9.13.17.18) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수리취우유크림 떡.(1.2.10.13)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 참나물무침. 꼬들단무지 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 자두주스	친환경잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6) 묵은지담볶음탕(9.15) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 어묵바/머스타드소스 (1.5.6.13) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 황태미역국 콩나물무침(5) 제육당면볶음(10) 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 요거얌(2)	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛) (1.5.6.9.13.16.17.18) 달걀장조림(1.5.6) 브로콜리숙회/초장(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.