



# 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(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)
조식	-	친환경백미밥 하이라이스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 야채달걀말이(1.) 깍두기(9.13.) 대만샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 시금치된장국(5.6.18.) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 오징어떡볶음(13.17.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 듀얼잼파이(1.2.5.6.)	-
중식	재량휴업일	친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 청경채사과초무침 콩나물불고기(5.10.13.) 배추김치(9.13.) 도라에몽암기빵(1.2.6.14.)	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 돈안심장조림(1.5.6.10.13.) 취나물볶음 백김치(9.13.) 시험뽕셔(바베큐맛)(1.2.5.6.9.10.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 황태미역국(13.) 명엽채조림(5.6.13.) 돌나물/초장(5.6.13.) 분모자찜닭(5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	어린이날
석식	-	콩나물밥/양념장(5.10.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 건설우무채국(9.) 콩나물파채초무침(5.13.) 캠핑식삼겹살구이(2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	-	-
	5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)
조식	친환경백미밥 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 시금치나물 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(사과)	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 빠없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후르tring)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.) 야채달걀찜(1.2.) 꾸꾸미낙지채소볶음(5.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	베이컨김치볶음밥(5.9.10.13.18.) 북어달걀국(1.13.) 비비고왕교자만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 포도주스(5.13.) 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 오이겉절이(5.6.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 한끼오트(2.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 바지락숙국(5.6.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 도토리묵채소무침(5.6.) 가자미구이(5.6.) 백김치(9.13.) 경주십원빵(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 오이스틱/쌈장(5.6.) 납작당면어묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 소불고기낙지볶음(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 식혜	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 잔치국수/양념장(1.5.6.9.13.18.) 꼬들단무지 허브솔트장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰낙지매운탕(5.6.8.9.13.17.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 애호박느타리볶음(9.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 베스킨라빈스아이스크림(컵)(1.2.5.)	[중식] 비빔찜닭소스(5.8.15.) 친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물국(5.) 브로콜리두부무침(5.) 배추김치(9.13.) 감자토핑한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 망고주스(13.)	친환경잡곡밥/김가루(5.) 스팸짜글이찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 숙주나물 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 망고팝(2.13.)	참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) 메밀김치전병(2.3.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(파인)(2.11.12.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 매콤오징어바(1.5.6.13.17.) 갯순나물볶음 김치부침개(1.2.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.)	-

	5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)
조식	친환경백미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 오징어야채무침(17.) 분홍소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.) 백김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) 연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(체크초코)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 무생채(13.) 고구마치즈치킨까스(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 복어무국(13.) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 피크닉(청포도)(13.)	친환경잡곡밥(5.) 닭미역국(15.) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.) 우리밀크로크무슈(1.2.5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 무나물들깨볶음(5.) 돈육떡볶음(5.6.10.13.) 고구마맛탕(2.6.13.) 배추김치(9.13.) 미니구절호프케익(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰한우버섯탕(5.6.10.13.16.18.) 민물새우무조림(5.6.9.) 참나물겉절이 크리미어니언치킨(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 조각메론	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 아육두부된장국(5.6.18.) 매콤콩나물무침(5.) 불닭맛김 배추김치(9.13.) 반미샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) 레드자몽주스	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈김치감자탕(9.10.13.18.) 상추쑥갓생채(5.6.13.18.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) 감귤한라봉주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 연두부/양념장(5.) 순대야채볶음(6.10.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 오징어덮밥소스(5.6.10.17.) 황태미역국(13.) 김말이찜만두튀김(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 스위트플럼주스(5.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 열무비빔국수*(1.5.6.9.13.18.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 백김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 시금치나물 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.18.) 로제감자비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 팍배기(1.2.5.6.13.)	-
	5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)
조식	친환경백미밥 유니짜장소스(1.5.6.10.13.16.) 얼큰버섯국 레몬크림탕수육(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 오븐에구운도넛(1.2.5.6.)	점보유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 오이깍두기(5.6.) 닭날개오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 김가루떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 조각사과	친환경잡곡밥(5.) 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) 알감자버터구이(2.) 배추김치(9.13.) 과일주스(13.)
중식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 쪽파계란국(1.) 양배추샐러드/케마소스(1.5.11.12.13.) 매콤김치볶음(9.13.18.) 반마리엿날통닭(15.) 치킨무파클 떠먹는요거트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 한우갈비탕*(1.5.16.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 아삭이고추된장무침 오징어야채무침(17.) 섞박지(9.13.18.) 따옴주스(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 순두부버섯들깨탕(5.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 무말랭이김치(13.18.) 비빔막국수*(3.5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5.) 삼색수제비국(1.5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 황도토마토(2.11.12.13.) 야채춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 고기짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 다시마쌈/초장 모듬해물볶음(5.6.9.13.17.18.) 스테이크볼포치(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 무채들깨국(5.6.18.) 감자채햄볶음(2.6.10.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 후랑크조랭이떡조림(2.6.10.13.) 치킨꺾바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 열무김치(9.13.) 방울토마토(12.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 고로케맛있는쏘시지(1.2.5.6.10.12.16.) 감귤한라봉주스(13.)	옥수수스프(2.5.6.13.16.) 토마토소스스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.18.) 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭스틱(2.5.6.) 자두에이드	-

	5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)		
조식	-	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 달걀후라이(1.) 한입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 콜피스(복숭아)(2.11.12.)	김가루주먹밥(13.) 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) 김치불고기(9.10.13.18.) 백김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(책스초코)(5.6.)	-	-
중식	대체공휴일	친환경잡곡밥(5.) 두부호박고추장찌개(5.6.10.18.) 시래기 고등어조림(7.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 과일샐러드(1.5.6.12.) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.12.13.16.) 오다리튀김(1.2.6.17.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	-	-
석식	-	친환경잡곡밥(5.) 하이라이스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 매콤콩나물국(5.) 치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 쭈쭈바(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 닭다리삼계탕(13.15.) 오이부추무침 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 과채주스(13.)	-	-

○ 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)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 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.