

올바른 식습관으로
건강을 지키는
장수초 어린이

영양소식

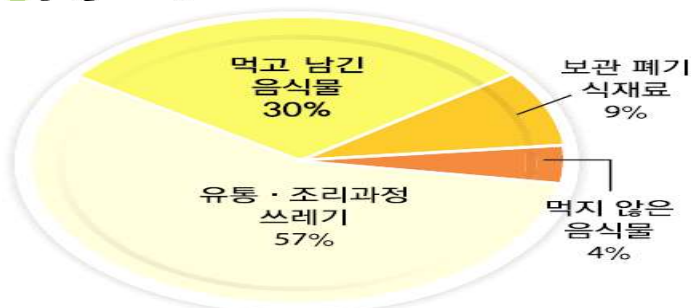
nutritive news

발행인 : 교 장 진 보 금
편집인 : 교 감 한 재 남
역은이: 영양교사 한 미 정
영양상담실 ☎ 351-1515

음식물쓰레기란?

식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물류 쓰레기와 먹고 남긴 음식찌꺼기 등을 말합니다.

음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



음식물쓰레기는 얼마나 나오나요?



음식물쓰레기는 왜 문제인가요?

영양분은 없고, 쓰레기만...

땅에 매립



음식물이 버려지면...

전체 음식물의 **약 1/7** 이 버려지고 있으며
연간 **약 18조원** 이 낭비됩니다.

콜레라, 장티푸스, 간염, 세균성 이질 등



앞으로는 이렇게...

>> 구매시...

식단계획으로 최소한의
식재료만 구입합니다.

조리되지 않은 채 폐기된
식재료 쓰레기가 1/10입니다.

소포장 · 깔끔포장 · 반가공
식재료를 구매합니다.



>> 조리 · 보관시...



식재료가 눈에 보이도록
투명용기에 보관합니다.



정기적인 냉장고 정리로
폐기 식재료를 줄입니다.

절기 이야기(10월)

- **한로** (양력 10월8일)
찬이슬이 내리기 시작하는 날
(국화전)
- **상강** (양력 10월23일)
가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작
(수수부꾸미)





10월 학교급식 식단 안내



	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
	옥수수밥 낙지탕 13. 김가루쪽파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 치즈떡볶이 1.5.6.13. 돼지고기편육모듬 야채쌈 5.6.10.13.	비빔밥 5.6.16. 감자된장국 5. 토토리묵상추무침 5. 함박스테이크 1.2.5.6.10.15.1 6. 배추김치 9.13. 딸기맛아이라브요 거트 2.	개천절	재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
울무밥 감자피만두국 1.5.6.10.13. 청경채무침 돼지고기김치볶음 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 하우스굴	현장체험학습일	한글날	통밀밥 6. 오징어 찜 5.6.9.12.13.17. 18. 숙주나물 하크리스피통살치 킨 1.6.15. 배추김치 9.13. 사과	찰쌀보리밥 복어달걀국 1.13. 시금치나물 쫄면야채무침 5.6.13. 소시지야채볶음 5.6.10. 배추김치 9.13.
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
현미찰쌀밥 쇠고기미역국 13.16. 고구마야채튀김 5.6.13. 깻잎김치 13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12	기장밥 순두부백탕 1.5.13.18. 배추겉절이 9.13. 애호박볶음 9.13. 오리불고기 5.13. 롤링소떡 5.13.	잡채밥 5.6.13.16.18. 배추된장국 5.6.13. 무나물 숙부치키 15. 배추김치 9.13. 요구르트 2.	밤밥 어묵김치국 5.6.13. 돈육매추리알장조 림 1.5.6.10.13.18. 갸오징어초무침 5.6.13.17. 총각김치 9.13. 과일샐러드 2.12.	기장밥 쇠고기무우국 13.16. 취나물무침 5.6.13. 낙지볶음 5.6. 배추김치 9.13. 레드벨벳치즈케익 1.2.5.6.13.
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
현미찰쌀밥 참치김치찌개 5.9.13. 시금치나물 돈까스 1.2.5.6.10.12.13 배추김치 9.13. 배	호합잡곡밥 5. 해물된장국 5.6.8.9.13.17.1 8. 거파래볶음 5.13. 파프리카어묵볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 크로크 무슈 1.2.5.6.13.	치키카레라이스 2.5.6.13.15. 콩나물국 5. 오이부추무침 13. 매콤크런치생선까 스 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 사과	귀리밥 추어탕 5.6.13. 게랑찜 1. 숙주매운무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 꿀떡 5.13.	옥수수밥 오징어새우호박국 9.13.17. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 썩가나물 고구마맛탕 5.13. 깍두기 9.13.
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
차수수밥 감자수제비국 5.6. 두부조림 5.6.13. 토토리묵말랭이볶 음 5.6.13.16.18. 깍두기 9.13. 단감	현미찰쌀밥 거새우아욱국 5.6.9.13.18. 느타리버섯볶음 양념통달 5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 멜론	해물짜장밥 2.5.6.9.13.17.1 8. 황태채계란국 1.13. 다무지무침 배추김치 9.13. 딸기맛아이라브요 거트 2. 왕새우튀김 1.5.6.9.	옥수수밥 어묵국 5.6.13. 콩나물무침 5. 훈제오리양념볶음 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 찜빵 1.2.5.6.13.	

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어.게 9.새우 10.돼지
고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류
(굴, 전복, 홍합 포함)