



음식물쓰레기 알고 실천하기!

음식물 쓰레기 줄이기...과연 환경보호만의 문제일까요? 내가 버린 음식이 곧 돈이라면 우리는 쓰레기를 이처럼 무분별하게 버릴 수 있을까요? 환경을 보호하고 돈도 절약하는 음식물 쓰레기 줄이기에 대해서 알아보시다!



우리나라의 음식물 쓰레기, 안녕하십니까?



음식물 쓰레기는 식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 쓰레기를 비롯하여 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다. 특히, **음식물 쓰레기는 처리가 가장 곤란하고 처리비용이 비싸기 때문에 환경오염은 물론 막대한 경제적 손실을 야기**합니다. 하지만 우리나라의 경우 인구수와 국민소득이 증가하고 생활수준이 향상됨에 따라 음식물 쓰레기의 발생량이 점점 증가하고 있어 큰 문제가 되고 있습니다. 현재 우리나라의 음식물 쓰레기는 전체 쓰레기 발생량의 1/4 이상을 차지하고 있고 이러한 **음식물 쓰레기의 70%가 가정 혹은 소형 음식점에서 발생하기 때문에 가정에서 음식물 처리에 대한 더욱 세심한 관심이 필요합니다.**

음식물 쓰레기 왜 줄여야 하나요?

환경보호

쓰레기 배출로 발생하는 온실가스 감소시켜 지구온난화 완화

경제적 절약

음식물 쓰레기 배출로 인한 경제적 낭비 및 처리비용 감소

음식물쓰레기

이달의 소식 우리나라에서는 하루에 무려 14,000톤의 음식물쓰레기가 버려진다고 합니다. 우리 학교급식의 한 끼 식사량(약 500g)을 기준으로 하면, **약 2천8백만 그릇이 버려진다는 이야기입니다.**

음식물쓰레기를 줄이면, 해마다 심해지는 폭염, 폭우도 줄일 수 있다는 것! 알고 있지요? 집에서 학교에서도 내가 먹을 만큼만 담아서, 남김없이 먹도록 합시다.

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 **그림에 있는 것은 모두 일반쓰레기**에 버려야 합니다!

과일·곡식류	채소류	육류·어패류	기타
			
견과류, 파인애플의 껍데기 딱딱한 씨앗	채소의 껍질이나 뿌리	육류의 뼈, 생선 가시 갑각류 및 조개 껍데기	달걀 껍데기 차의 찌꺼기(티백)

우리학교 안심쿠킹

쫄면



●재료 준비 (4인 기준)

쫄면 800g, 양배추 200g, 삶은 콩나물 200g, 오이 100g, 당근 60g, 삶은 달걀 2개, 참기름, 통깨, 초고추장 200g

●만들어 볼까요?

1. 쫄면은 삶아 찬물에 행궤 물기를 뺀다.
2. 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
3. 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기

냉면 면발 뽑는데 뭉쳐나옴
→ "오! 괜찮은데?" = 쫄면 탄생
('잘것한 면' 이라하여 쫄면이라함)
쫄면
☆ 쫄면은 왜 쫄것할까?



밀가루 + 물 → 밀가루 단백질끼리 결합 → **쫄쫄둑**
글루텐, 글루테닌이란 친구



1. 본 적 : 사람이나 동물의 장내에 서식
사람, 소, 돼지 등의 분변
2. 주거지 : 화장실, 부엌(칼, 도마), 식육표면
사람 손, 오염된 호수 등
3. 좋아하는 음식 : 샐러드, 도시락, 두부, 햄,
치즈, 쇠고기 등 편식하지 않는다.
4. 특 징 : 열과 살균제에 약하다.

5. 이동수단 : 닳치는 데로 이용한다. 사람이나 칼, 기구, 도마, 손잡이 등
6. 취 미 : 설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 열변 등 유발
7. 형제 : 4 명 (장관독소, 장관병원, 장관침입, 장관출혈)
8. 나를 잡으려면 : 분쇄 육은 내부까지 74℃ 이상으로 조리
칼, 도마, 식기 등 반드시 잘 씻고 소독, 손 씻기 철저

원인식품

병원성
대장균 >>

열무김치

햄버거

음용수

쫄면야채무침

예방요령

김치류 >>

숙성시켜 먹기
(pH 4.5) 또는
볶아먹기

야채류 >>

소독 · 세척 후
절단 사용

즉석
식품 >>

조리 후
신속하게
섭취

물 >>

끓여먹기

병원성대장균 예방법 하나!

식재료는 깨끗이 씻어서
바로 조리!
아니면 냉장보관하기



병원성대장균 예방법 둘!

음식물은 완전히 익혀먹기



병원성대장균 예방법 셋!

고기의 중심부 온도가 75℃,
1분 이상 가열하기

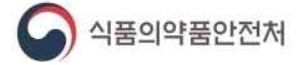


병원성대장균 예방법 넷!

조리 및 식사 전
30초 이상 손씻기 등
개인 위생관리 철저



가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?



매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)



구이의 조리온도는?

65-75℃



올바른 구이 조리하기

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하여 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

구이



올바른 튀김 조리하기

튀김

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야 합니다.



튀김의 조리온도는?



육류
180-190℃
채소
160-180℃



채소의 조리온도는?



70-100℃



올바른 채소 조리하기

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민C 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

채소

가을철 영양관리



가을철의 신체적 특징

- 가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 몸 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.

가을철 영양관리

- 체중조절에 신경 쓴다 : 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 함.
- 자연식품을 이용한다 : 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 준다.
- 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류, 어류 등을 한 가지씩은 공급한다.

가을철 식품

- **어패류** - 전어, 갈치, 고등어, 삼치, 대합, 바지락, 굴, 꽃게, 새우, 문어, 콩치 등이 있다.
 - 바지락은 조개의 일종으로 필수아미노산이 골고루 들어 있으며 비타민 B 복합체, 철분, 코발트 등 조혈성분이 많은 스테미너 식품이다.
- **해조류** - 미역, 다시마에는 섬유질과 비타민, 무기질 등 영양소가 풍부하고 열량은 적어 비만 예방에 좋다.
- **과일류** - 포도, 사과, 감, 배, 밤, 무화과, 석류, 밀감 등
- **야채류** - 호박엿, 시금치, 송이버섯, 찌리버섯, 느타리버섯, 피망, 샐러리, 양배추, 고추, 토란, 생강, 풋콩, 파, 오이, 양파, 고구마, 생강, 무 등

가을철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일			수산물
수수 <ul style="list-style-type: none"> - 수용성 식이섬유를 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤을 저하시켜 줍니다. - 프로안토시아닌 성분이 방광의 면역 기능을 강화해 줍니다. 	무 <ul style="list-style-type: none"> - 뿌리에는 소화흡수를 촉진하는 성분이 풍부하고, 위통증과 위궤양을 예방합니다. - 무청에 함유된 식이섬유는 변비를 예방해줍니다. 	고구마 <ul style="list-style-type: none"> - 풍부한 식이섬유와 알라틴 (생고구마의 유백색 액체) 성분이 변비를 해소해줍니다. - 칼륨이 풍부해 혈압을 내리고, 피로를 막아줍니다. 	고등어 <ul style="list-style-type: none"> - 불포화지방산인 EPA, DHA가 풍부해 성인병 예방과 뇌 활동 촉진 등에 효과가 있습니다.
호박 <ul style="list-style-type: none"> - 베타카로틴이 풍부하며, 항암작용, 감기예방 등에 효과적입니다. - 풍부한 칼륨이 체내 나트륨 배출을 도와주고, 고혈압을 예방해줍니다. 	배 <ul style="list-style-type: none"> - 피로회복과 면역기능 강화, 변비예방에 효과적입니다. - 칼륨 흡수를 촉진하기 때문에 고혈압 예방이나 이뇨작용에 도움이 됩니다. 	사과 <ul style="list-style-type: none"> - 칼로리가 적고, 식이섬유인 펙틴이 풍부하여 배변활동을 도와줍니다. - 유기산이 풍부하여 피로회복에 좋습니다. 	갈치 <ul style="list-style-type: none"> - 소화기능이 약한 어린이와 노인의 영양식으로 좋고, 무기질과 불포화지방산이 풍부합니다.
			대하 <ul style="list-style-type: none"> - 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 어린이 성장발육에 좋으며, 타우린 성분이 성인병 예방에 도움이 됩니다.

원인균별 주의식품

노로바이러스



지하수

수산물

예방요령



흐르는 물(상수도)에 세척
※지하수는 살균·소독하여 사용



중심온도 85℃에서
1분 이상 가열조리

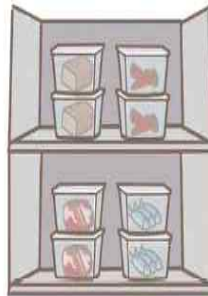


물은 끓여서 마시기

퍼프린젠스



육류 및 그 가공품 등



소량씩 용기에 넣어 보관



더운음식은 60℃이상,
찬음식은 4℃이하 유지



주기적인 온도 관리

선선한 가을철에도

식중독 주의하세요!

조리된 음식은 2시간 이내에 섭취하고
따뜻한 음식은 60℃이상에서 보관

조리식품 보관 섭취 및 개인위생에
각별한 주의 필요