



영양·위생소식지

(주제 : 음식물쓰레기 줄이기)

업무담당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

● 음식물쓰레기의 정의



음식물쓰레기란 **식품의 생산 · 유통 · 가공 · 조리과정에서 발생하는 농 · 수 · 축산물 쓰레기**와 **먹고 남은 음식찌꺼기** 등을 말합니다. 푸짐한 상차림과 국물 음식으로 특정 지어지는 우리의 음식문화와 인구의 증가, 생활여건의 향상, 식생활의 고급화 등 음식물 낭비요인의 증가로 인해 **무분별하게 버려지는 음식물 쓰레기가 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지**하고 있어, 최근 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란한 음식물쓰레기로 인한 환경문제에서 어느 누구도 예외일 수 없습니다.

● 음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



● 음식물쓰레기로 인한 문제

음식물쓰레기로 인한 피해는 단순한 환경문제에서 그치지 않습니다. 그렇기때문에 음식물쓰레기 해결 문제 보다는 애초에 발생에 대하여 원천봉쇄해야 합니다. 음식물은 쓰레기 처리 과정뿐만 아니라 생산, 수입, 유통, 가공 및 조리단계에서도 많은 에너지와 비용을 소모하는 에너지 집약체로서, 수입 · 유통 · 조리 시 소모되는 에너지만도 연 579만 톤으로 우리나라 최종 에너지 소비량의 3%를 차지하고 있으며, 온실가스 또한 연 1,791만 톤을 배출하는 것으로 산정됩니다.

☀ 음식물 쓰레기 줄이기 방법 ☀



식단을 작성하여 꼭 필요한 식품만을 적정량 구입한다.



냉장고에 들어 있는 식품 목록과 보관 날짜를 적어서 붙여 놓는다.



식품은 구입 날짜 순서대로 냉장고에 넣고, 속이 보이는 그릇을 사용한다.



채소류, 생선류 등은 시간이 지날수록 폐기량이 많아지므로 바로 손질하여 조리하고 보관한다.



가족의 건강과 식사량에 맞추어 필요한 양만큼만 조리한다.



지나치게 짜거나 매운 음식은 남기게 되므로 음식의 간을 싱겁게 한다.



먹을 만큼 떨어져 먹고, 감사하는 마음으로 남기지 않고 먹는다.



남은 음식은 다른 음식으로 만들어 재활용한다.

6월 학교급식 식단 안내

			6/1(수)	6/2(목)	6/3(금)
조식				<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) 닭감자볶음(5.6.15.) 매콤콩나물무침(5.) 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 맑은감자국 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 미역줄기볶음(5.) 야채계란찜(1.2.) 배추김치(9.13.)
중식			지방선거일	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) 단무지무침 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 미니갈릭연유하드를(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.) 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 통모짜를까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) (단오)수리취꿀떡(6.)
석식				<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 동태무국(5.6.9.18.) 시금치나물 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 건새우미역국(9.13.) 계란장조림(1.5.6.13.) 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 미나리고추장무침(5.6.) 배추김치(9.13.)
	6/6(월)	6/7(화)	6/8(수)	6/9(목)	6/10(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> 게살야채죽(8.13.) 몬테크리스토샌드위치*(1.2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 소고기배추국(2.5.16.18.) 고추잡채(5.8.10.13.) 데리야끼멘츠크/소스*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 파래김자반(13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유미숫가루(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) 돈육야채볶음(5.6.10.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.)
중식		현충일	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 꼬들단무지무침 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) 수제등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.13.16.18.) 단호박닭볶음(15.) 부추겉절이(5.6.) 카레순살방어구이 깍두기(9.13.) 구슬아이스크림(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) 매콤콩나물국(5.) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.)
석식		<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물북어국(5.13.) 근대나물 순살볼닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.18.) 건파래쪽파무침(5.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 알감자버터구이(2.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.13.) 도라지초무침(5.6.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김가루떡국(1.13.) 닭야채볶음(5.6.15.) 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) 오이무침(5.6.) 배추김치(9.13.)

	6/13(월)	6/14(화)	6/15(수)	6/16(목)	6/17(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 매콤콩나물국(5.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 멸치호두조림(13.14.) 깍두기(9.13.) 초코우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 소고기야채죽(16.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 연두부맑은국(5.) 모찌유리(1.5.6.13.15.18.) 밥에싸먹는햄(2.6.10.) 브로콜리숙회/초장(5.6.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 두부호박된장국(5.6.18.) 깻잎등그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸바라떼(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 감자된장국(5.6.18.) 미트볼떡데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 남원하면요구르트(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(8.) 닭야채볶음(5.6.15.) 청포묵김가루무침(5.13.) 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돈육떡볶음(5.6.10.) 삼치데리아끼구이(5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 수제애플망고라떼(1.2.13.) 	<p>[학생의견 반영식단] 3월 식단중 다시 먹고 싶은 메뉴선정</p> <ul style="list-style-type: none"> 추억의도시락(5.6.9.10.13.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 계란후라이(1.) 상하이씨푸드우동볶음(5.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 소고기사골떡국(1.13.16.) 두부양념조림(5.6.13.) 무채유자초절임(1.2.5.6.13.) 오리훈제/머스타드*(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 양송이스프(2.5.6.13.16.) 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 콩파오치킨파스타*(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(1.2.5.6.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 치커리겉절이(5.6.13.) 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루주먹밥(13.) 갈비만두(1.5.6.10.18.) 미니잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) 오이무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 팡오소시지(1.2.5.6.10.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 단밤울란떡갈비/부추양파소스(5.6.11.12.13.15.16.) 해물콩나물찜(5.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(사과)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) 시래기나물*(5.6.13.18.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 무채들깨국(5.6.18.) 고춧잎나물 돈육야채볶음(5.6.10.) 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)
	6/20(월)	6/21(화)	6/22(수)	6/23(목)	6/24(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 소고기무국(2.5.16.18.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18.) 부추계란찜(1.2.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 닭야채죽(15.) 새우튀김포띠아를(1.2.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 조각메론 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 모듬버섯무국 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 청포묵/양념장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) 닭고구마볶음(5.6.15.) 깍두기(9.13.) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 건설우시금치국(5.6.9.13.18.) 고추송송고기말이*(2.5.6.10.12.15.18.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 수제바나나우유(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 등뼈김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 해물파전(1.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 우유미숫가루(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 곤드레나물밥/양념장(13.16.) 아욱된장국(5.6.18.) 브로콜리숙회/초장(5.6.) 수제순살치킨/양념소스(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 사과즙(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.13.) 토마토베리샐러드(1.2.5.6.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 얼려먹는망고요고(2.13.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 미니파트로등심카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.) 시금치나물 크림떡볶이(2.10.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.18.) 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 오리떡볶음(5.6.) 치커리무생채(13.) 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 갈치구이(13.) 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)

	6/27(월)	6/28(화)	6/29(수)	6/30(목)	
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 참치야채죽(5.13.16.18.) • 베이컨케사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 오렌지 • 초코칩스/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경백미밥 • 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) • 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) • 두부달걀전/양념장(1.5.) • 깍두기(9.13.) • 초코에너지바(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경백미밥 • 근대된장국(5.6.18.) • 상추부추무침 • 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) • 야채달걀말이(1.) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경백미밥 • 연두부맑은국(5.) • 돈사태떡찜(5.6.10.) • 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) • 배추김치(9.13.) • 크루와상/달기잼(1.2.5.6.13.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 시금치된장국(5.6.18.) • 돼지수육/마늘소스(2.5.6.10.13.16.18.) • 막국수야채무침(3.5.6.) • 상추/쌈장(5.6.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 오렌지자몽플리토(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 매크롱나물복어국(5.13.) • 두끼떡볶이(2.5.6.12.13.16.) • 상추겉절이(5.6.13.) • 치즈치킨가스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) • 배추김치(9.13.) • 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 닭곰탕(15.) • 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) • 오이도라지초무침(5.6.) • 트리플치즈철판군만두(1.2.3.5.6.10.12.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 수제자몽에이드(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 쪽파계란국(1.) • 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) • 유자단무지맛살냉채(5.6.13.) • 짜장면(1.5.6.10.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 요구르트(2.) 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 순두부찌개(5.6.9.13.) • 건새우시래기지짐(5.6.9.13.18.) • 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 호박부추전(1.2.6.) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) • 근대나물 • 깍소새우(1.5.6.9.12.13.18.) • 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치김치덮밥(9.13.18.) • 감자들깨국 • 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) • 미역초무침 • 배추김치(9.13.) • 뿌띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 열갈이된장국(5.6.18.) • 고등어무조림(5.6.7.) • 매크롱나물무침(5.) • 안동닭찜(5.6.8.13.15.) • 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),수산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다

○ **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.