



영양·위생소식지

(주제 : 음식물쓰레기 줄이기)

업무담당

류효선, 조현주

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

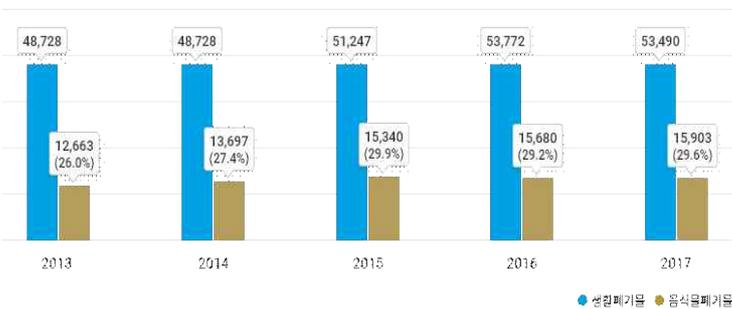
❖ 음식물쓰레기란 ?

음식쓰레기는 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말합니다.

❖ 음식물쓰레기 발생현황

음식물 쓰레기는 현재 생활쓰레기 전체 발생량의 약 29%를 차지하고 경제적 낭비, 환경부담 및 처리 비용이 점차 증가하고 있습니다.

생활폐기물 대비 음식물 쓰레기 발생량('13~'17년) (단위: 톤/일)



❖ 급식 맛있게 먹고 환경 살리는 5가지 방법

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고, 라면으로 환산하면 1억 2천개, 삼겹살로 환산하면 8천100만인분 인 거, 알고 있었나요?

환경을 살리는 음식물쓰레기 줄이기 같이 동참해주세요 !

- 떡!**
먹을 만큼만 받아요.
- 부족하면 다 먹고,
더 받아요.
- 음식을 가리지 않고
골고루 먹어요.
- 쓱쓱쓱,
남은 음식물을 줄여요.
- 올바른 식습관으로
배도 채우고,
환경도 살리고!
- 감사한 마음으로
먹어요.

❖ 생활속에서 음식물쓰레기 줄이기 원칙 !

✓장보기 전 필요한 품목을 메모하기



장을 보러 가기 전, 냉장고에 보관되어 있는 식재료를 확인하고 필요한 품목을 메모합니다.

✓반가공 · 깔끔히 손질된 식재료 구매하기



양파 등 식재료가 깔끔히 손질된 제품, 반가공된 제품을 구매하면 조리 전 음식물쓰레기를 감소시킬 수 있습니다.

✓장을 본 후 바로 손질하기

식재료가 상하는 것을 막기 위해 구매 후 바로 손질하여 냉장/냉동시킵니다.



✓가족 식사량에 맞게 요리하기



가족의 평소 식사량에 맞게 요리하여 음식물쓰레기 낭비를 방지합니다.

✓냉장고 속 자투리 식재료 활용하기

사용하고 남은 식재료를 한 곳에 모아 두었다가 볶음밥과 같은 요리에 활용합니다.



✓물기 제거 후 배출하기



체반을 이용하여 물기를 뺀 후 배출하면, 냄새도 줄이고 음식물쓰레기 양도 줄일 수 있습니다.

✓냉장고 정기적으로 정리하기



냉장고를 정기적으로 정리하면서 남아있는 재료와 유통기한을 확인합니다.



가벼워진
그릇만큼
환경을 채워요