



Part 03

음식물 줄이기 실천방법

* 본 Part 03은 환경부, 농림수산식품부, 보건복지부에서 발간한 “음식물쓰레기줄이기 101가지 실천방법” 책자의 내용을 일부 발췌하여 수록 하였습니다.



음식점/집단급식소

가급적 다듬어진 식재료 구매



1차 손질된 식재료를 구매하면 보관 및 조리가 편리하고, 음식
물쓰레기 발생량도 줄일 수 있습니다.



식사인원을 체계적으로 산정하여 식재료 구매



집단급식소에서는 전체 식사인원과 1인당 제공량을 고려하여 구매할 식재료량을 결정합니다.



자료화를 통한 재고관리



식재료의 입고량과 재고량을 자료화하여 계획적인 구매가 이루어 지도록 합니다. 식재료 사용량을 꾸준히 관리하면 상황별 필요량을 예측할 수 있어 버려지는 식재료를 줄일 수 있습니다. 재고 식재료는 두지 않는것을 원칙으로 하고, 쌀, 양념류와 익일 식단에 필요한 최소 식재료만을 보관하도록 합니다.



가정/음식점/집단급식소

식재료 중 먹지 않는 부위 활용



양파껍질이나 버섯기둥은 육수를 낼 때 사용하면 더욱 깊은 맛이 납니다. 가정에서는 파뿌리·굴껍질을 달여 차로 마실 수 있고, 달걀 껍질을 화분에 넣어두면 산성화된 토양을 알칼리성으로 바꿔주어 식물이 더욱 튼튼해집니다.



다량의 음식은 시간차를 두어 조리 실시



많은 양의 음식을 미리 준비하는 집단급식소에서는 **예상 식사인원의 80%를 우선 조리하고, 배식 진행상황을 지켜보면서 순차적으로 조리하여 배식되지 않는 음식을 최소화합니다.**



고객의 특성을 고려하여 식단 구성



연령, 노동강도 등 급식 이용자의 특성과 조리환경을 고려하여 식단을 구성하고, 고객의 선호도 등을 수시로 기록하여 참고합니다.



조리실명제 실시



집단급식소에 당일 조리자 이름을 게시합니다. 조리실명제를 시행하면 조리자는 책임감을 갖고 조리하여 음식맛이 향상되고, 이용자는 그만큼 식당에 대한 만족도가 향상됩니다.



메뉴개선 평가단 운영



급식소 이용 고객과 영양사, 음식관련 외부 전문가 등으로 **평가단을** 구성하여 현재 제공하는 **메뉴를** 진단하고, 개선점을 도출해 **메뉴 구성에 반영** 합니다.



음식의 염도 · 칼로리 등 식품영양표시



건강을 생각하는 고객들을 위해 집단급식소에서는 제공음식의 염도, 칼로리, 영양소 정보를 제공합니다. 염도나 칼로리가 높은 음식은 안내 문구를 게시하여, 고객이 적당량을 담아가도록 유도합니다.



자율 배식 시스템 운영



고객이 기호도·섭취량에 따라 덜어갈 수 있도록 자율배식을 운영합니다. 적정 1인량 안내문을 함께 게시하면, 고객 스스로 식사량을 조절할 수 있습니다.



대 · 소형 배식도구 적정 사용



배식 시 메뉴별 적정량을 제공할 수 있도록 대 · 소형 배식기를 알맞게 사용합니다. 자율배식에도 자신의 섭취량과 메뉴번호도에 따라 대 · 소형 배식기를 선택 · 사용하도록 비치합니다.



가정

자투리 식재료는 따로 모아 보관



국이나 찌개를 끓일 때 채소 한 개를 모두 사용하는 경우는 많지 않습니다. 요리 후 사용하고 남은 **자투리 재료**를 한 곳에 모아 놓으면, 다음 조리 시 편리하고 **알뜰하게 활용할** 수 있습니다.



가정

남은 음식은 식재료로 활용하여 요리



평소 가정에서 식사하고 남은 음식이나 명절 후 남은 음식을 식재료로 활용합니다. 남아있는 부침개나 나물을 이용해 피자를 만들거나, 남은 잡채를 넣어 유부전골 등을 만들 수 있습니다.



푸드뱅크 기부



배식 후 음식이 많이 남아 있다면, 지역 푸드뱅크와의 연계를 통해 잔식을 기증하도록 합니다. 이웃과의 나눔을 실천할 수 있고, 음식물 쓰레기도 줄일 수 있습니다.

★ 잔식 : 배식되지 않고 남은 음식



메뉴 만족도 조사 실시



집단급식소에서는 퇴식구, 사내 인트라넷 등을 통해 **메뉴 만족도 조사**를 실시합니다. 선호 음식은 식단에 반영하고, 비선호 음식은 대체 메뉴를 개발합니다



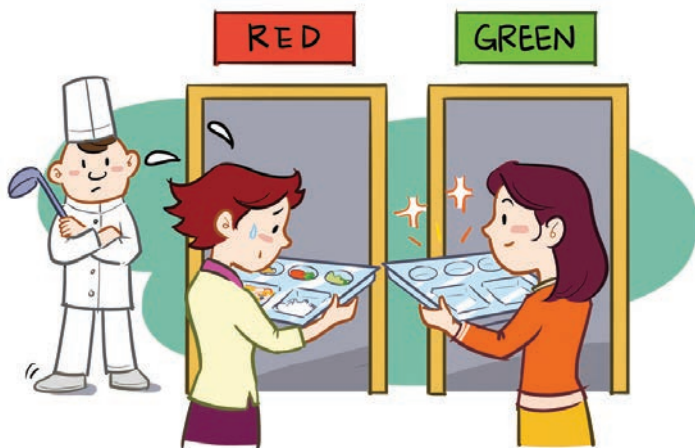
부서단위 잔반통 설치



집단급식소에서는 부서별로 잔반통을 설치합니다. 자신이 소속된 부서와 타 부서의 잔반량 비교가 가능하도록 게시하면, 잔반을 줄이고자 하는 경각심을 불러일으켜 실천으로 유도할 수 있습니다.



잔반 유무에 따라 식판 반납창구를 다르게 운영



퇴식구를 잔반 유무에 따라 구분하여 운영합니다. 잔반이 없는 고객은 잔반통이 없는 퇴식구인 '그린존'을 이용하고, 잔반이 있는 고객은 '레드존' 퇴식구에서 잔반을 직접 버리는 불편을 주어 스스로 경각심을 갖고 잔반량을 줄이도록 유도합니다.



특정일은 잔반통 없애기



특정 요일을 선정하여 '잔반통 없는 날'을 운영합니다. 잔반을 버릴 수 없음을 미리 공지하고 자율배식을 실시하면, 이용자가 자신의 식사량을 점검할 수 있고, 음식물쓰레기 줄이기 동참을 유도 할 수 있습니다.



음식점/집단급식소

영양사 및 종업원 교육 실시



음식점에서는 종업원을 대상으로 적정 주문량, 상차림 등에 대한 교육을 실시하고, 집단급식소에서는 잔반 발생량이 많은 메뉴는 적게 배식하도록 교육을 실시합니다.



음식점/집단급식소

우수실천업소 벤치마킹



음식물쓰레기를 효과적으로 줄이고 있는 단체의 사례를 수집하여 우리
음식점·집단급식소에서 활용할 수 있는지 검토하고 적절히 적용시
킵니다.



음식점/집단급식소

홍보물 부착



음식물쓰레기 줄이기에 대한 의지를 지속적으로 고취시킬 수 있도록
음식점, 급식소 주변에 관련 포스터 및 소형 책자를 부착·비치하도록
합니다.



특정일을 정하여 이벤트 실시



특정일을 잔반이 없는 날로 지정하여 이벤트를 실시합니다.

학교나 군부대 등 일부 단체에서는 '수다날 (수요일은 다 먹는날)'을 지정하여 음식을 다 먹도록 유도하고, 잔반이 없을 경우 후식을 제공 합니다.



단체 실천을 유도하는 인센티브 마련



군부대의 경우 잔반줄이기를 적극적으로 실천한 최우수 생활반을 선발하여 삼겹살 데이를 개최하거나 특식을 제공합니다.



음식문화개선 교육 실시



초·중·고등학교에서는 아침자율학습시간 등을 활용하여 **학교장, 환경부장, 영양사가 음식문화개선 교육을 실시**합니다. 또한 학생들이 자체적으로 관련 동영상 제작하는 등의 참여활동을 통해 교육 효과를 제고시킵니다.



음식물 쓰레기 처리장 현장 견학



집단급식소에서 영양사·급식이용자들로 하여금 **음식물쓰레기 처리장을 견학**하도록 하면 음식물쓰레기 발생량과 처리방법을 눈으로 직접 확인함으로써 **음식물쓰레기 문제의 심각성**을 알게 되고 **자발적 실천**을 유도할 수 있습니다.



음식물쓰레기 줄이기 제안함 운영



음식물쓰레기 줄이기를 위해 고객의 의견수렴을 할 수 있는 공간을 마련합니다. 계산대나 퇴식구 부근에 **제안함**을 설치하여 고객의 **불만 사항**이나 **아이디어**를 수집하고, 수집한 내용은 반드시 반영하도록 합니다.



구내 방송으로 음식물 쓰레기 줄이기 실천 유도



고속도로 휴게소와 같이 고객이 비정기적으로 방문하여 식사하는 장소는 홍보 활동이 어렵고, 급식 장소가 방대한 곳은 포스터와 같은 홍보물이 눈에 띄기 어렵습니다. 이럴 경우 **집중 식사 시간에 홍보 방송을 시행**하면 음식물쓰레기 줄이기의 필요성을 알리고 참여를 유도할 수 있습니다.



잔반 발생량을 그래프로 표기하여 게시



식당에 남겨진 일별 잔반량을 그래프 형식으로 게시하면 잔반량 추이를 조리사, 급식자가 함께 볼 수 있습니다.
또한 잔반량으로 인한 경제적 낭비, 온실가스 발생량 등을 환산하여 게시하면 음식물쓰레기 줄이기 필요성을 체감할 수 있습니다.