

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?

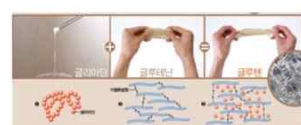
1. 쫄면은 삶아 찬물에 행귀 물기를 뺀다.
2. 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
3. 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기

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

쫄면

☆ 쫄면은 왜 잘것할까?



밀가루 + 물 → 밀가루를 땀백질까지 결합 → 쫄쫄쫄
글리마딘, 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

