2021년 5월호
http://jeonbuk.ms.kr

영양소식
nutritive news

담당부서 : 식생활관
영양상담실 ☎ 210-0993

줄일수록 좋아요, 세 살부터 여든까지 "빈 그릇 습관"

음식물 쓰레기를 줄이면, 지구환경이 살아나고 우리경제에 웃음꽃이 핍니다.

우리가 먹다 남긴 밥이나 반찬은 잔반통에 버려져 쓰레기가 됩니다.
그런데 이 음식물쓰레기가 지구를 위협하는 골칫거리 대마왕이라는
사실을 아나요?
음식물쓰레기는 환경오염을 일으켜 지구에 사는 동물과 식물,
그리고 인류의 생존마저 위협하고 있습니다.
하나뿐인 지구를 위기에서 구하려면 모두가 힘을 모아 음식물쓰레기를
줄여야 합니다.
환경오염으로 멸종 위기에 빠진 북극곰을 구하고 싶은가요?
그럼 음식을 먹을 때 **먹을 만큼 덜어 남김없이 먹는 습관을 들이세요.**
여러분도 쓱쓱싹싹!
'빈 그릇'으로 지구를 지키는 영웅이 될 수 있습니다.

음식물쓰레기 정의와 문제점

음식물 쓰레기란 식품의 생산 · 유통 · 가공·조리 과정에서 발생하는 농 · 수 · 축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말하며 매년 전체 음식의 1/3이 버려져 연간 8천억원의 처리비용이 낭비되고 있습니다.

음식물쓰레기가 아닙니다. 분리해주세요.

함께 실천해봅시다.

★급식실에서 이렇게 해봅시다★

1. 음식을 먹을 때 감사하는 마음을 가진다.
2. 욕심을 부리지 말고 적당한 양을 배식 받는다.
3. 편식하는 습관을 버린다.
4. 배식 받은 음식은 남김없이 먹는다.
5. 음식물 쓰레기와 다른 쓰레기를 분리한다.

자료출처 : 환경부, 한국환경공단

☆밥상이 바뀌면 미래가 보인다.☆

우리학교는
건강식단을
제공하기 위하여 노력합니다.

☞ 건강식단이란?

완제품을 가급적 사용하지 않고 학교 조리실에서 조리하여 제공하는 식단 구성을 원칙으로 하되 건강, 기호도, 색감, 조리공정, 조리시간, 단가 등이 충족된 식단입니다.

☞ 건강식단 운동의 목적은?

'밥상머리 전쟁' 과연 이 전쟁에서 자유로울 수 있는 부모들이 몇 명이나 될까요? 수많은 가정에서 몸에 좋은 건강한 음식을 한 숟가락이라도 더 먹이려는 부모와 그 한 숟가락을 끝내 거부하고야 마는 아이와의 전쟁이 벌어지고 있을 것입니다. 학교도 마찬가지입니다. 급식을 통해 아이들의 건강과 올바른 성장을 돕고자 하는 부모의 마음으로 건강한 식단을 제공합니다. 아이들은 싫어할지 모릅니다. 하지만 학교는 부모와 같은 마음으로 아이들의 건강을 위한 마음으로 다가가겠습니다.

건강식단 및 레시피 활용으로 완제품사용을 줄이고 건강한 밥상 문화정착으로 학생들의 건강증진에 기여합니다.

☞ 기대 효과는?

☞ 우리의 자세

'당신이 먹은 음식이 바로 당신이 된다'

일생 어떤 식품을 먹는가는 자신의 성장, 건강, 그리고 삶의 만족도와 밀접한 관계를 갖습니다.

편식하지 않고 골고루, 과식하지 않고 알맞게, 감사하는 마음으로 즐겁게하는 식사습관을 가지도록 우리 함께 노력해봅시다.

☆우리들의 행복한 점심시간☆

여러분은 어떻게 생각하십니까?

그저, 단순한 한 끼 식사가 아닙니다.
학교급식은 교육적 의미가 깊습니다.

학교급식은 우리 아이들이 한창 자라나는 12년 이상의 시간동안 1/3이상의 식사를 책임지고 단순히 배를 채우는 것이 목적이 아닌, 잘못된 식습관을 교정하고 우리음식과 전통식문화를 이해하고 계승하는 교육적 목표를 가지고 운영되어 왔습니다.

친구와 함께 한솥밥을 먹고 서로 나누고 배려하며, 농민과 자연·환경에 감사 할 줄 알고 건강한 국민으로 성장하게 하는 인성교육의 역할도 해왔습니다. 오늘도 우리학생들은 친구와 함께 학교급식을 먹으며 꿈을 키워 나가고 있습니다.

밥 한 끼로 부자아이, 가난한 아이를 나누고 어른들의 지불능력에 따라 아이를 구분 짓는 것은 아이들에게 또 다른 양극화를 부여하는 일입니다.

무상급식은 우리아이들의 미래에 대한 투자이고, 우리가 함께 지켜내야 할 가치입니다.

우리의 아이들은 말합니다.
"학생들에게 학교는 그냥 공부하러 가는 곳이 아닌, 삶 전부가 담긴 작은 우주입니다. 지금까지 학교생활을 돌아보면, 학교 안에서 가장 뜨겁게 살아있는 공간은 급식소라고 장담할 수 있습니다. 그래서 저는 이 공간에서만큼은 누구도 차별받지 않고 모두가 '똑같이' 행복해야 한다고 생각합니다, **밥 먹는 것도 공부입니다"**

-태봉고 이현진 학생 편지글 일부-

민주주의의 공교육이 바로 서고, 사회의 양극화, 교육의 양극화를 문제를 극복할 수 있는 방법은 차별 없는 밥 한 끼에서 시작됩니다.

자료출처: 서적"아이의 식생활", 식약처 블로그, 구글 이미지 검색