



http://jeonggo.hs.kr/  
식생활관 063-700-0285

# 2021학년도 8월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉  
편집인 : 교 감 박종산  
역은이 : 교 사 이은경

## ❖ 음식물쓰레기란 ?

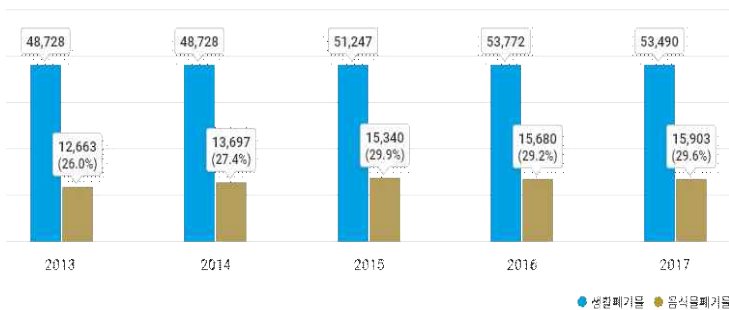
음식쓰레기는 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말합니다.

## ❖ 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/월)



## ❖ 음식물쓰레기로 인한 환경문제

### 1) 버려지는 음식물의 온실가스 · 에너지

4인가족이 버리는 음식물로 인해 배출되는 연간 온실가스는 승용차 한 대가 서울과 부산을 4.8회 왕복시 배출하는 온실가스의 양과 동일하다.

### 2) 수거·처리 시 악취 및 수질오염

음식물쓰레기는 80% 이상이 수분으로 구성되어 있고, 나머지는 유기물질로서 쉽게 부패하여 악취 및 침출수가 발생하여 주변 생활환경 오염의 주범이 되기도 한다.

음식물쓰레기 처리 과정에서 발생하는 고농도의 음폐수는 수질 및 토양오염을 일으킬 수 있다.

### 3) 사회적문제

국내 식량 및 곡물자급도가 낮은 상황에서 음식물의 낭비는 농수산물 수입 확대에 이어져 식량 안보에 부정적인 영향을 초래한다.

### 4) 경제적손실

음식물쓰레기로 인한 자원·에너지 낭비 등 경제가치 손실이 2010년 기준 연간 20조 원이다. 또한 음식물 쓰레기 보관, 수집운반, 자원화 등 처리비용으로 8천억 원이 소요된다.

## ❖ 음식물쓰레기를 줄이기 위한 노력

### - 가정에서 음식물쓰레기 줄이기 -

- ① 식단계획과 유통기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입하고, 장을 보기전 보관된 식재료를 먼저 확인하고, 필요한 품목은 메모하는 습관을 가지고 식재료를 구입한다.
- ② 소포장, 갈끔포장, 반가공 식재료를 구입한다.
- ③ 계량기구를 사용해 적정량을 조리하며, 조리 시 가족의 식사량을 고려해 정량을 만들도록 한다.
- ④ 냉장고를 정기적으로 관리하여 식재료 관리 및 낭비하는 식재료가 없도록 한다.

### - 음식점에서 -

- ① 음식점 : 손님 수와 남은 음식량을 분석해 계획적으로 식재료를 구매한다. 손님의 식사량을 배려해 주문받고, 기본 반찬 수를 줄인다. 메뉴 사이즈를 다양화 하고, 소형 찬기와 덜어 먹을 수 있는 복합 찬기를 사용한다. 손님이 먹다 남긴 음식은 포장서비스를 제공한다. 지나친 눈요기 음식 장식은 자제한다.
- ② 손님 : 주문 전 메뉴판을 꼼꼼히 살피고 자신의 식사량을 미리 말해준다. 먹지 않을 음식은 미리 반납한다. 추가 주문을 할 때는 신중하게 남지 않을 만큼만 한다. 남은 음식은 가급적 포장해서 가져간다. 먹지 않을 후식은 사양한다.

### - 집단급식소에서 -

- ① 시간차를 두어 음식을 조리한다.
- ② 선호 메뉴를 반영해 식단을 구성한다.
- ③ 음식의 염도, 칼로리 등 식품영양성분을 게시한다.
- ④ 메뉴 사이즈를 대·중·소로 다양화한다.
- ⑤ 어린이용 소형식판이나 뷔페를 준비한다.
- ⑥ 1인 적정량 배식 샘플을 게시한다.
- ⑦ 음식물쓰레기는 물기를 제거한 뒤 배출한다.

[출처] 환경부 음식물쓰레기 자원화 책자 발췌

		8/17(화)	8/18(수) 수요일은 다 먹는 날	8/19(목)	8/20(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>김치찌즈주먹밥 (1.2.5.6.10.)</li> <li>양송이스프/크루통 (2.5.6.13.16.)</li> <li>모닝빵&amp;딸기잼 (1.2.5.6.13.)</li> <li>초코책스시리얼&amp;우유 (2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>옛날소시지전 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>당면소고기우육 (5.9.13.16.)</li> <li>꼬들꼬들오이지</li> <li>닭갈비볶음 (5.6.13.15.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>배추김치 (9.)</li> <li>소고기야채죽 (16.)</li> <li>그레놀라시리얼&amp;우유 (2.5.6.)</li> <li>달콤포근부세 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>감자수제비국 (5.6.9.13.)</li> <li>묵은지사태찜 (5.6.9.10.13.)</li> <li>치킨텐더스틱 (1.2.5.6.15.18.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>덴마크요거밀 (2.)</li> </ul>
중식		<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>부대찌개&amp;라면사리 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.)</li> <li>도토리묵채소무침 (5)</li> <li>신김치닭매운조림 (5.6.9.13.15.)</li> <li>갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.)</li> <li>열우김치 (9.)</li> <li>칼라만시레몬에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>전주식콩나물국 (5.6.9.13.17.)</li> <li>꼬시래기무초무침 (5.6.13.)</li> <li>돈육불고기 (5.6.10.12.13.)</li> <li>데리야끼멘츠카츠 (1.5.6.10)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>블루베리크림치즈토스트 (2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥&amp;악고추장 (5.6.10.13.16.)</li> <li>팽이버섯된장국 (5.6.12.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>고메항박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>요구르트 (2.)</li> <li>고구마맛탕/추러스 (1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>황태해장국 (5.)</li> <li>오징어미나리초무침 (5.6.13.17.)</li> <li>토마토베리샐러드 (12.13.)</li> <li>청양풍닭야채볶음 (5.6.12.13.15.)</li> <li>콘치즈연양식불고기 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>
석식		<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>미소된장국 (5.6.12.)</li> <li>떡갈비고구마채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>왕새우튀김 (1.5.6.9.13.)</li> <li>깍두기 (9.)</li> <li>빅썬 (5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>감자샐 (5.6.9.10.)</li> <li>안동식찜닭 (5.6.13.15.)</li> <li>오이고추무침 (5.6.)</li> <li>어묵맛살야채볶음 (1.5.6.8.13.)</li> <li>깍두기 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.)</li> <li>열갈이된장무침 (5.6.)</li> <li>우리팍햄전 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>하트연어치즈까스 (5.6.12.13.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.)</li> <li>부추겉절이 (13.)</li> <li>야채비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>오리불고기/무쌈 (5.6.13.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>
	8/23(월)	8/24(화)	8/25(수) 수요일은 다 먹는 날	8/26(목)	8/27(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>숯불사태찜 (5.6.10.12.13.18.)</li> <li>어묵야채볶음 (1.5.6.13.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>배추김치 (9.)</li> <li>전복죽 (18.)</li> <li>오레오오즈&amp;우유 (2.5.)</li> <li>미니파운드케익 (1.2.5.6.13.14.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>근대된장국 (5.6.9.12.)</li> <li>매콤콩나물무침 (5.)</li> <li>간장오리불고기 (5.)</li> <li>고추송송고기말이&amp;파채 오리엔탈 (1.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>바나나 (13.)</li> <li>소고기우육 (5.9.13.16.)</li> <li>닭갈비볶음 (5.6.13.15.)</li> <li>소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>영양닭죽 (15.)</li> <li>허니버터카스테라 (1.2.5.6.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>나가사끼순두부찌개 (2.5.6.9.13.16.17.18.)</li> <li>돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.)</li> <li>참나물무침</li> <li>돼지등뼈김치찜 (5.6.9.10.13.)</li> <li>오레오초코와플 (1.2.4.5.6.13.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>요구르트 (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>우리콩청국장 (5.6.9.10.12.16.)</li> <li>브로콜리초장 (5.6.13.)</li> <li>돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.)</li> <li>치킨너겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>힘내파인애플씨주스 (13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>해물필라프 (1.2.5.6.9.13.16.17.18.)</li> <li>어육우육 (1.5.6.9.13.)</li> <li>김말이튀김 (1.5.6.16.)</li> <li>국물떡볶이 (1.5.6.12.13.)</li> <li>야채튀김 (1.5.6.18.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>요구르트 (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>육개장 (5.6.10.)</li> <li>자반고등어구이 (7.)</li> <li>참나물우렁초무침 (5.6.13.)</li> <li>라조기 (1.5.6.12.13.15.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>방울토마토 (12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>도토리묵냉국 (5.6.9.16.)</li> <li>실곤약야채초무침 (5.6.13.)</li> <li>돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.)</li> <li>가지튀김/칠리소스 (5.6.12.13.)</li> <li>깍두기 (9.)</li> <li>초코렛칩쿠키 (1.2.5.6.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>매운낙지비빔밥 (5.6.13.)</li> <li>채소달걀국 (1.5.6.9.13.)</li> <li>참소라살 오이무침 (5.6.13.18)</li> <li>통통왕교자갈비만두 (1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>망고주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>콩나물국 (5.6.9.13.)</li> <li>열무된장무침 (5.6.)</li> <li>치즈불닭 (2.5.6.13.15.)</li> <li>야채계란말이 (1.5.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>상추겉절이 (5.6.13.)</li> <li>청파래오징어까스&amp;스위트칠리소 (1.5.6.12.13.17.)</li> <li>닭날개볼케이노오븐구이 (5.6.12.13.15.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>팽이버섯된장국 (5.6.12.)</li> <li>콩나물파채무침 (5.6.13.)</li> <li>오늘렛&amp;케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.)</li> <li>돼지고기오븐구이 (10.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>쌈장 (5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>감자달걀국 (1.13.)</li> <li>청경채나물</li> <li>대파채돈육불고기 (5.6.10.12.13.)</li> <li>도통환멘츠카츠 (1.5.6.10.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>
	8/30(월)	8/31(화)			
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>감가루떡국 (1.5.6.9.)</li> <li>돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12.)</li> <li>덴마크모닝시리얼우유 (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>배추김치 (9.)</li> <li>불고기낙지죽 (5.6.16.)</li> <li>초코책스시리얼&amp;우유 (2.5.6.)</li> <li>녹차롤케익 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<b>◆ 원산지표시사항안내</b>  <b>【국내산】</b> - 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀, 바지락, 새우, 자건품, 육수용, 꼬시래기 - 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산) - 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, (국내산) / 만두(돼지고기:국내, 대두:외국)  <b>【수입산】</b> - 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산), 연어(미국산) - 육가공품: 베이컨(수입산) - 수산가공품: 진미채(수입산) 참치캔(다랑어: 원양산), 공치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 연어치즈까스(연어살:러시아, 칠레), 청파래오징어까스(오징어:페루), 옛날소시지(어육:수입산)  <b>【그 외】</b> 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음		
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>공치캔김치조림 (5.6.9.)</li> <li>오이깍둑무침 (13.)</li> <li>유린기 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>아이스슈 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>소고기미역국 (5.6.9.13.16.)</li> <li>매운사태찜 (5.6.10.)</li> <li>시금치무침 (13.)</li> <li>프렌치토스트 (1.2.5.6.13.)</li> <li>연어갈릭치즈구이 (1.2.5.6.13.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> </ul>			
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>여수갯김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>콩나물국 (5.6.9.13.)</li> <li>알감자버터구이 (2.13.)</li> <li>한입떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>깍두기 (9.)</li> <li>피크닉 (13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.)</li> <li>쫄면채소무침 (5.6.13.)</li> <li>페스츰리치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>배추김치 (9.)</li> <li>뿌띠첼</li> </ul>			