



8월 영양소식

전주만성초 제112호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 박선경

식생활관 ☎290-0988

음식물 쓰레기 줄이기 실천합시다!!!

◆ 음식물 쓰레기는 환경오염의 원인입니다.



옛날부터 우리는 “충분히 먹고도 어느 정도 남아야” 인심이 후하다는 그릇된 인식을 갖고 있습니다.

그래서 인지 요즘 음식을 먹고 남기는 일을 예사로 생각하고 그대로 쓰레기로

버리고 있습니다.

우리가 버리는 음식물 쓰레기는 3만 3천 톤입니다.

◆ 음식물 쓰레기로 인해 감염되는 전염병

파라티프스, 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 아메바성이질, 간염 등이 있습니다.

☞ 작년과 올해 발생한 식중독의 원인 균 중에는 세균성이질과 아메바성 이질균이 원인인 식중독이 많으니 특히 주의를 기울여야 합니다.



◆ 음식물 쓰레기 줄이기

- 음식을 만들 때 계획을 세워 적당량을 만듭니다.
- 음식을 소중히 생각하여 적정량을 덜어서 다 먹도록 합니다.
- 외식을 줄입니다. (한식 식당에서 남겨서 버리는 음식물이 많습니다.)
- 야외로 나갈 땐 도시락을 준비합니다.
- 1회용 용기사용을 줄입니다.

◆ 깨끗한 물을 마시려면

- 그릇을 씻을 때 세제의 양을 최소한으로 줄인다.
- 기름이 묻은 그릇은 휴지로 닦아낸 후 물로 씻는다.
- 강가나 시냇가에 쓰레기나 생활하수를 버리지 않는다.
- 상수도원에서 수영, 낚시, 빨래 등을 하지 않는다.



◆ 음식국물 필요한 만큼만!

한국식품연구소에서 전국 69개 음식점소를 대상으로 조사한 결과에 의하면 국물 있는 음식의 버려지는 양이 매우 많습니다.

국물은 버려졌을 때 음식찌꺼기보다도 오염도가 훨씬 높습니다. 국물도 먹을 만큼 받아서 맛있게 먹도록 합시다!

<희석하기 위한 물의 양>

▽ 라면 국물 한 컵(150ml)은

☞ 5천 컵의 물이 필요하고

▽ 김치찌개 한 컵(150ml)은

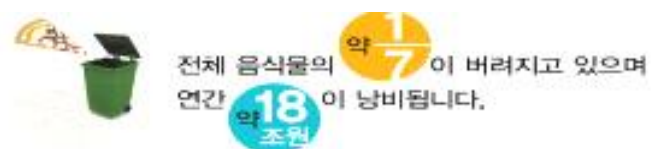
☞ 1만 컵의 물이 필요하고

▽ 우유 한 컵(150ml)은

☞ 5만 컵의 물이 필요합니다.



음식물이 버려지면...



앞으로는 이렇게...

하니, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



