



함께 성장하는 행복한 학교

5월 영양소식지

홈페이지 <http://www.jeonjunam.es.kr/>

전주시 완산구 장승배기로 376

발행호수: 2024-051

교무실 : 284 - 4064

행정실 : 282 - 3847



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낮이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.



음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 8천억원



음식물 쓰레기로 인한 문제점

환경 훼손

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

경제적 낭비

- 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

사회적 문제

- 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

지구온난화

메탄가스 (CH4)

이산화탄소 (CO2)

고농도 폐수로 인한 수질오염



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.



음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 어패류의 단단한 껍데기
- ✓ 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- ✓ 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- ✓ 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- ✓ 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- ✓ 계란 등 알 껍데기



음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]



5월 학교급식 식단 안내



■ 학교급식 식재료 원산지 표시 ■ * 쌀:친환경 국내산 * 콩:국내산, 두부/콩가루 콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산/국내산 * 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/국내산 * 고등어,삼치,오징어,조기,갈치,꽃게,아귀/가공품: 국내산/국내산 * 오징어채 가공품(진미채): 페루산 * 낙지,주꾸미/가공품: 국내산/국내산 * 명태,코다리,복어채: 러시아산 * 다랑어/가공품: 원양산 * 우렁쉥이,전복/가공품: 국내산/국내산		5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri
		 개교기념일	친환경토마코펜쌀밥(12) 한우미역국(5.6.16) 시금치무침 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 치즈돈까스/소스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 밀크베리아이스크림(2) *에너지/단백질/칼슘/철 631.9/21.4/173.4/2.0	치킨마요덮밥 (1.5.6.12.13.15) 김치콩나물국(5.9) 가장무채장아찌무침 깍두기(완)(9) 뉴욕핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16) 해가득사과주스(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 595.0/25.3/146.8/2.4
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri 저탄소 채식의 날
 대체공휴일	친환경잡곡밥(5) 전복나지백숙(15.18) 코다리간장조림(5.6.13) 미나리무침 참쌀탕수육 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(완)(9) 참외(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 582.5/37.5/131.2/6.2	비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 일갈이배추된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 계란후라이(1.5) 배추김치(완)(9) 학교로가자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 669.4/39.5/237.1/5.0	친환경경정쌀밥 근대된장국(5.6) 바질크림달수제비 (1.2.5.6.15) 콩치김치조림(9.13) 찜나물무침 플라워파이(1.2.5.6.13) 깍두기(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 643.8/18.5/280.2/7.4	친환경경로렐라쌀밥 순두부찌개(5.6.18) 도토리묵무침(5.6.13) 콩단백숙물고기야채볶음 (1.5.6) 해물우동볶음 (1.5.6.9.13.17.18) 옥수수고로케(1.5.6) 배추김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 569.0/25.1/121.4/3.0
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
친환경기장밥 오징어호박찌개(5.6.17) 오래오찰보리빵(1.2.5.6) 새송이소시지볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 파래김자반볶음 한식잡채(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 620.2/27.1/121.4/3.2	장어덮밥(1.5.6.13) 미소된장국(5.6.9) 카프레제샐러드 (1.2.5.6.12.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 쌀케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 644.6/46.9/616.9/5.2	 부처님오신날	친환경보리밥 소고기버섯국(16) 안동찜닭(5.6.13.15) 사과치커리무침(5.6.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 608.3/29.0/114.6/2.9	친환경토마코펜쌀밥(12) 동태국(5) 매추리알카레조림 (1.2.5.6.12.13.16) 건새우마늘쫀조림 (5.6.9.13) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 깍두기(완)(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 600.0/36.5/277.4/4.1
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날 심민준,이기담 추천 식단	5/23 Thu	5/26 Fri 저탄소 채식의 날
친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 오리물제/무쌈 가지찜양념무침(5.6) 떡갈집(5.6.12.13) 총각김치(완)(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 601.3/30.1/147.6/3.6	친환경토마코펜쌀밥(12) 돼지등뼈시래기국(5.6.10) 단호박달조림(5.6.13.15) 감자연근전(5.6) 크림치즈딸기파이(1.2.6) 구운김 깍두기(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 615.8/28.9/169.2/2.6	자장밥(2.5.6.10.13.16) 계란실파국(1) 오이소박이(13) 닭다리구이(5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 딸기요거트(2) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 605.7/33.9/224.0/2.8	친환경완두콩밥 마라탕 (1.5.6.9.12.13.16.17.18) 삼치우자청조림(5.6.13) 닭소양파무침(13) 배추김치(완)(9) 골드파인애플 갯잎육전(5.6.10.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 602.4/21.0/126.7/3.3	친환경보리밥 손수제비국(1.5.6.9) 부드러운마파두부 (1.5.6.12.13.18) 미역줄기볶음(5) 통살새우까스(1.5.6.9.13) 총각김치(완)(9) 참외(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 669.5/20.9/217.4/3.1
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경경정쌀밥 복어두부국(5) 수육/상추(친환경)(5.6.10) 참나물무침 어묵마늘홍볶음(1.5.6) 보쌈김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 564.9/34.9/213.1/3.4	친환경잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.15) 감자베이컨볶음(5.10) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(완)(9) 던킨미니초코링도넛 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 598.4/26.1/199.4/2.4	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 꼬시래기무침(5.6.13) 팽이버섯베이컨볶음(5.10) 소이허니순살(1.5.6.15) 배추김치(완)(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 579.6/26.3/268.3/4.4	친환경보리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 자장떡볶이(1.5.6.10) 콩나물무침(5) 우린기(2.5.6.15) 배추김치(완)(9) 워터젤리(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 612.0/31.7/121.3/2.8	친환경기장밥 해물순두부찌개 (1.5.17.18) 갯잎찜(5.6.13) 썰면야채무침(5.6.13) 셀러스까스/소스(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 611.2/29.8/224.2/3.3

◆ **영양 및 원산지 정보 안내** <https://school.jbedu.kr/jeonjunam/> → 학교소식 → 식생활관

◆ 우리학교 급식은 화학조미료를 사용하지 않고 천연식재료인 국멸치, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 위 식단은 식재료 수급상황에 따라 매뉴가 변동 될 수 있습니다.

◆ 위 일정은 학사일정 및 식재료 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

■ 19가지 알레르기 유발식품 표시

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.감

◆ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 중상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기중상을 보이는 학생들은 급식 시 개별한 주의 부탁드립니다.

◆ 감수시 추가되는 알레르기는 당일 식생활관 급식계시판 및 홈페이지 게시물에 변경하여 게시하오니 참고 부탁드립니다.