



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 5월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

5월 영양소식지



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

음식물 쓰레기란?

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

음식물 쓰레기 발생 현황


국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg


음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 8천억원

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 인한 문제점

✓ 환경 훼손

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거차질 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

✓ 경제적 낭비

- 식량자원가치 / 연간 약 18조원
- 처리비용 6천억원 이상

✓ 사회적 문제

- 식량곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입 증가

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
- ✓ 달걀 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 음식물쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



[출처: 환경부, 대한영양사협회]

<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내: https://school.jbedu.kr/jinan-m → 학교소식 → 식생활관</p>			5/2 Thu	5/3 Fri
			<p>기장밥 쇠고기무국(16) 고구마맛탕(5.13) 가지무침(5.6) 달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9) 청포도</p>	<p>차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 굴뱅이사과초무침(5.6.13) 시금치무침 오리불고기(간장)(5.6.13) 배추김치(9) 햇도근(1.2.5.6.10.12.16)</p>
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
 <p>대체휴일</p>	<p>흑미밥 달미역국(5.6.15) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 미나리무침 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 브라우니(1.2.5.6)</p>	<p>오므라이스(1.2.5.6.12.16) 유부김치국(5.9) 청포묵김가루무침 달강정(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 슬러쉬(한라봉)(2)</p>	<p>찰현미밥 콩나물국(5) 숙갓팽이버섯무침 떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 오징어김치전(1.6.9.17) 배추김치(9) 사과</p>	<p>찰보리밥 돈뽕감자탕(5.10) 안동찜닭(5.6.13.15) 근대된장무침(5.6) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 롤케이크(1.2.5.6)</p>
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed 수다날	5/16 Thu	5/17 Fri
<p>차수수밥 복어두부찌개(1.5) 달복음탕(5.6.13.15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</p>	<p>강황밥 쇠고기육개장(16) 바삭불고기(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 상추쌈(5.6.13.) 배추김치(9) 바나나</p>	<p>스승의날&부처님오신날</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 마라로제찜닭(2.4.5.6.12.13.14.15.16.18) 애호박볶음(5) 코다리강정(5) 배추김치(9) 스위트자몽(13)</p>	<p>기장밥 된장찌개(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이무침 야채계란말이(1) 배추김치(9) 아이스망고</p>
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
<p>차조밥 달걀탕(15) 콩나물무침(5) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 고등어오븐구이(5.7) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)</p>	<p>흑미밥 순두부찌개(1.5.10.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 골드키위</p>	<p>밥버거(참치)(1.2.5.9.13) 계란국(1) 팜콘치킨(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 스위트청포도(13) 연근유자샐러드(1.2.5.6.12.13)</p>	 <p>현장체험학습</p>	<p>찰현미밥 어묵국(1.5.6) 깻잎순무침 오삼불고기(5.6.10.13.17) 대파해물전(1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 젤리</p>
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
<p>차수수밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 달오븐구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 오렌지</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 불낙전골(5.6.16) 감자조림(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 마늘쫄볶음(5.6.9.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9)</p>	<p>볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 우동(면)(1.2.5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 간썬새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 아이스초코(1.2.5)</p>	<p>기장밥 감자고추장찌개(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 숙주나물무침 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2)</p>	<p>차조밥 아욱된장국(5.6.9) 치커리무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 완자전(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 파인애플</p>