



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 8천 억원**

### 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
- 수거차터 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

#### ✓ 경제적 낭비

- 식량자원가치 / 연간 약18조원
- 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]

# 5월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

\* 쌀: 진안군유기농쌀 \* 콩/두부콩: 국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우

\* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 \* 갈치/가공품: 세네갈산 \* 아귀/가공품: 국내산

\* 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 \* 명태/가공품: 러시아산 \* 다량어: 원양산 \* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쟁이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걏

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <https://school.jbedu.kr/jinan-m> → 학교소식 → 식생활관

			5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b>
			기장밥 쇠고기무국(16) 고구마맛탕(5.13) 가지무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 청포도	차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 골뱅이사과초무침(5.6.13) 시금치무침 오리불고기(간장)(5.6.13) 배추김치(9) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16)
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
 대체휴일	흑미밥 닭미역국(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)	오므라이스(1.2.5.6.12.16) 유부김치국(5.9) 청포묵가래무침 닭강정(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 슬러쉬(한라봉)(2)	찰현미밥 콩나물국(5) 썩가팽이버섯무침 떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 오징어김치전(1.6.9.17) 배추김치(9) 사과	찰보리밥 돈뽀감자탕(5.10) 안동찜닭(5.6.13.15) 근대된장무침(5.6) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 롤케이크(1.2.5.6)
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b> 수다날	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
차수수밥 복어두부찌개(1.5) 닭볶음탕(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)	강황밥 쇠고기육개장(16) 바삭불고기(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 상추쌈(5.6.13.) 배추김치(9) 바나나	스승의날&부처님오신날	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)	기장밥 된장찌개(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이무침 야채계란말이(1) 배추김치(9) 아이스망고
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
차조밥 닭곰탕(15) 콩나물무침(5) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 고등어오븐구이(5.7) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	흑미밥 순두부찌개(1.5.10.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 골드키위	밥버거(참치)(1.2.5.9.13) 계란국(1) 팝콘치킨(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 스위트청포도(13) 연근유자샐러드(1.2.5.6.12.13)	 현장체험학습	찰현미밥 어묵국(1.5.6) 깻잎순무침 오삼불고기(5.6.10.13.17) 대파해물전(1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 젤리
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
차수수밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 닭오븐구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 오렌지	혼합잡곡밥(5) 불낙전골(5.6.16) 감자조림(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 마늘콩볶음(5.6.9.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9)	볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 우동(면)(1.2.5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 아이스초코(1.2.5)	기장밥 감자고추장찌개(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 숙주나물무침 치킨데리아끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2)	차조밥 아욱된장국(5.6.9) 치커리무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 완자전(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 파인애플