

스스로 서서 함께 커가는 우리



가 정 통 신 문

4월 영양소식 및 식단안내

전주효자초등학교
식생활관
063)236-0616

[음식물! 남기지 말아요]

❁ 음식물쓰레기란 무엇일까요?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·축·수산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기를 말해요. 매년 전체 음식의 1/3이 버려져 연간 8천 억원의 처리비용이 낭비되고 있어요.

🍴 음식물쓰레기를 버리면...



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염
→ 2013년부터 음폐수
해당배출 금지로 처리 곤란



- 식량자원 가치
- 연간 20조원(2010년 기준)
- 처리비용 8천억 원



- 식량·곡물 자급률이 낮아져
농·축 수산물 수입증가
(식량자급률 50%, 곡물자급률 27%)
- 한식세계화에 걸림돌
(불필요하게 많은 반찬은 낭비적인
음식문화로 인식)

❁ 음식물쓰레기는 무슨 문제를 일으킬까요?

1. 태우면 유해가스가 생겨 공기가 오염돼요.
 2. 땅에 묻으면 토양, 물이 오염되고 파리, 모기 등이 생겨요.
 3. 냄새가 많이 나고, 처리하는 비용이 많이 들어요.
- 음식물쓰레기는 가축사료로 재활용할 수 있지만, 플라스틱·금속·유독 물질 등이 섞일 경우 동물에게 해가 될수도 있어요.

❁ 음식물쓰레기를 줄이는 방법은 뭐가 있을까요?

1. 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입해요.
2. 냉장고에 넣을 땐 구입날짜 순서대로, 속이 보이는 그릇을 사용해요.
3. 생식품은 바로 손질해서 조리하고 보관해요.
4. 남은 요리 재료는 또 다른 요리에 활용해요.

❁ 식생활관에서는 어떻게 실천할 수 있을까요?

1. 적당한 양을 배식받아요.
2. 편식하지 않고 골고루 먹어요.
3. 배식받은 음식은 남김없이 먹어요.
4. 음식물 쓰레기와 다른 쓰레기를 분리해서 버려요.

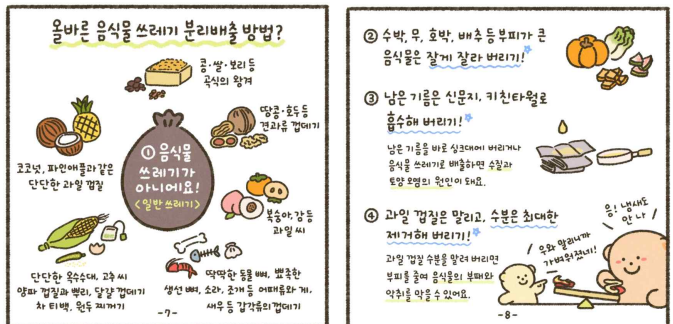
지구를 사랑하는 우리들의 자세

-음식을 쓰레기 줄이기 3단계-

STEP.1 밥 먹기 전 간식 줄이기 STEP.2 음식은 적을만큼 받기 STEP.3 받은 음식 남기지 않기



❁ 음식물쓰레기는 어떻게 버려야 할까요?





4월 식단표

월

화

수

목

금



	1	2	3	4								
	친환경혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 콩치김치조림(5.6.9.13) 애호박가지찜(5.6.13.18) 토마토스크램블(1.2.5.12.13) 섞박지(9) 초코쌀빵(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/22.7/289.5/5.6	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 꼬치어묵국(1.5.6) 누들떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 수제비나물튀김(5.6) 배추김치(9) 힘내파인애플씨(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/20.9/192.2/4.7	친환경구리밥 한우육개장(5.6.13.16) 해물동그랑땡(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 새송이매추리알조림(5.6.13) 근대된장무침(5.6) 깍두기(9) 사인마스크 코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.1/26.8/168.2/4.0	새싹비빔밥(8.9)고추장(3.5.6.10.13) 두부맑은된장국(5.6) 할짝편편갈비(2.5.6.7.10.13.16) 건파래무침(5.6.13) 직접담은무생채(9.13) 화분요거트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/22.9/294.9/3.8								
7	8	9	10	11								
친환경찰보리밥 쇠고기북어국(5.6.16) 훈제오리구이 삼색무쌈말이(1.5.6.13) 양파부추무침(5.6) 배추김치(9) 크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.3/24.5/116.4/2.5	친환경찰흑미밥 간새우아욱국(5.6.9) 오징어볶음(5.6.13.17) 미나리숙주무침 연육옥수수전(2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.3/30.1/389.6/2.8	비프하이라이스(1.2.5.6.12.13.16) 파송송계란국(1) 모듬소시지볶음(5.6.10.16) 빙돌코리안파스타(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/22.5/165.4/2.8	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10.13) 아채계란찜(1) 데리야끼삼치구이(5.6.13) 섞박지(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.0/32.0/252.3/2.9	친환경구리밥 영양오리탕(5.6.13) 간장돼지불고기(5.6.10.13) 매콤감자조림(5.6.13) 들나물오이초무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/31.6/175.9/3.3								
14	15	16	17	18								
피장계란탄(1.2.5.6.10.13.16.18) 나기사까찜봉국(6.9.13.17.18) 간풍만두(1.5.6.10.16.18) 하트단무지 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/37.3/307.7/5.2	친환경찰기장밥 참치김치찌개(5.9) 닭봉간장조림(5.6.13.15.18) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 참나물무침 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/31.2/161.2/2.8	고추장불고기밥버거(10) 미소장국(5.6) 방울떡꼬치(5.6.12.13) 오이탕탕이(13) 배추김치(9) 사과키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/25.7/162.2/2.3	친환경찰보리밥 통합살무채국(18) 소고기숙주볶음(5.6.13.16.18) 가자파프리카파스타(2.5.10.12.13) 불동된장무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.4/27.3/189.9/4.2	친환경찰흑미밥 청경채연두부국(5.9) 매콤돈사태찜(5.6.10.13) 시금치프리카타(1.2.10.12) 섞박지(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.6/41.2/243.6/4.1								
21	22	23	24	25								
친환경구리밥 들기름미역국(5.6) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 열두겉절이(9.13) 청포묵김가루무침(5.6) 배추김치(9) 시원한사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/29.4/130.2/2.0	친환경혼합잡곡밥(5) 숙된장국(5.6) 수제두부까스(1.2.5.6.12.13.18) 콩나물무침(5.6) 집채말이아묵볶음(5.6.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/22.3/226.9/3.7	롤유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 너비아니구이(1.3.5.6.10.16) 케이준샐러드(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9.13) 아이스룰시 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/23.6/314.2/2.7	친환경수수밥 닭곰탕(5.6.15) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17) 감자채피망볶음(5) 베이컨김치전(5.6.9.10) 깍두기(9) 복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.9/20.5/110.5/2.3	친환경찰보리밥 게살계란탕(1.5.6.8) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 생선까스&소스(1.5.6.13) 궁채장아찌(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.6/38.7/223.6/4.1								
28	29	30										
친환경차조밥 한우연포탕(5.16) 한식잡채(5.6.10.13) 파리고추멸치조림(5.6.13) 순살고등어구이(5.6.7) 백김치(9) 난중일기쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.4/27.8/127.9/3.3	친환경찰흑미밥 오징어무국(13.17) 김치제육볶음(9.10) 상추&쌈장(5.6) 청경채나물 새우살애호박전(1.5.6.9.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/39.6/212.6/3.2	작은밥 크림스프(2.5.6.13.16) 토마토스카티(1.2.5.6.10.12.13.16) 느타리새발나물무침 파인애플스타미(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/17.8/101.7/2.5	<div>알레르기 유발식품 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲칫 급식식재료 원산지</div> <table><tr><td>쌀: 전북전주농림축산검역본부 산 쌀(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td><td>면분: 전북전주농림축산검역본부 산 면분(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td><td>소고기: 전북전주농림축산검역본부 산 소고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td><td>돼지고기: 전북전주농림축산검역본부 산 돼지고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td></tr><tr><td>닭고기: 전북전주농림축산검역본부 산 닭고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td><td>계란: 전북전주농림축산검역본부 산 계란(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td><td>우유: 전북전주농림축산검역본부 산 우유(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td><td>아이스크림: 전북전주농림축산검역본부 산 아이스크림(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)</td></tr></table> <div>영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/jjhyoja- > 교육활동 - > 급식-> 이달의식단</div> <div>학교에서 제공하는 급식이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.</div>		쌀: 전북전주농림축산검역본부 산 쌀(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	면분: 전북전주농림축산검역본부 산 면분(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	소고기: 전북전주농림축산검역본부 산 소고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	돼지고기: 전북전주농림축산검역본부 산 돼지고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	닭고기: 전북전주농림축산검역본부 산 닭고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	계란: 전북전주농림축산검역본부 산 계란(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	우유: 전북전주농림축산검역본부 산 우유(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	아이스크림: 전북전주농림축산검역본부 산 아이스크림(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)
쌀: 전북전주농림축산검역본부 산 쌀(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	면분: 전북전주농림축산검역본부 산 면분(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	소고기: 전북전주농림축산검역본부 산 소고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	돼지고기: 전북전주농림축산검역본부 산 돼지고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)									
닭고기: 전북전주농림축산검역본부 산 닭고기(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	계란: 전북전주농림축산검역본부 산 계란(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	우유: 전북전주농림축산검역본부 산 우유(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)	아이스크림: 전북전주농림축산검역본부 산 아이스크림(농산물) 국내산(농산물) 국내산(농산물)									