

	<p>“서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>발송일 2022.4.28. 발송처 전주조춘초등학교 문의전화 211-1574</p>
제 목	5월 영양소식지	

<영양·식생활 교육> 음식물 쓰레기



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 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
- 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



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]

<식품영양 교육> 제철 식재료

태양의 맛 슈퍼푸드

토마토



🍅 영양 이야기

토마토 맛과 영양의 비밀은 충분한 햇볕이다. 햇볕을 많이 먹고 자란 토마토는 맛과 영양이 우수하다. 토마토의 리코펜은 노화 방지, 항암, 심혈관질환 예방, 혈당 저하 효과가 있으며, 칼륨이 체내에 있는 염분을 배출하여 혈압 안정에 도움이 된다.

💡 식재료 활용 꿀팁

햇볕이 들지 않고 통풍이 잘되는 상온에서 보관하여 후숙시켜 먹는 것이 좋다. 토마토는 지용성으로 지방과 함께 섭취하면 생체 이용률이 높아지며, 토마토에 설탕을 뿌려 먹으면 체내에서 설탕을 신진대사에 활용하기 위해 토마토의 비타민 B군이 손실되므로 생과일로 먹는 것이 좋다.

칼슘의 제왕

멸치



🐟 영양 이야기

우리가 먹는 생선 중 가장 크기가 작은 생선인 멸치는 작은 몸집에 비해 영양소가 풍부해 영양적으로 균형이 잡힌 우수한 식품이다. 칼슘, 단백질 함량이 높아 뼈 건강을 개선하고, EPA와 DHA 같은 불포화지방산이 풍부해 뇌 건강에 도움이 된다.

💡 식재료 활용 꿀팁

외관에 손상된 부분이 없고 비늘이 붙어 있으며 반드르르하게 윤기가 있고, 짜거나 쓰지 않으며 은근한 단맛이 나는 것을 고른다. 멸치를 비타민D와 함께 섭취하면 흡수량이 많아지므로 햇볕에 말렸다가 먹는 것이 좋다. 멸치를 볶아서 사용하면 비린내가 줄어들고 구수한 멸치 육수를 만들 수 있다.

제철 식재료로 만드는 요리



토마토
달걀볶음



토마토
카프레제



토마토
미트볼



멸치
주먹밥



파리고추
멸치볶음



멸치국수

5월 학교급식 식단 안내

<div>5/2 Mon 생일바상</div> <div>친환경잡곡밥(5.) 바지락미역국(5.6.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) 비엔나피망볶음(2.5.6.10.15.16.18.) 오징어먹물파스타샐러드(자율)(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 레인보우떡케이크 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/32.7/81.3/3.8</div>	<div>5/3 Tue</div> <div>친환경버섯카로틴밥 한우조랭이떡국(1.2.5.6.10.16.17.18.) 방풍나물무침(자율)(5.6.) 숙주돈육불고기(5.6.10.13.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 방울토마토&파인애플(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/33.4/60.1/2.4</div>	<div>5/4 Wed 수다날</div> <div>두부카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 근대된장국(자율)(5.6.) 호로떡볶이(1.5.6.12.13.) 왕새우튀김&동태볼(1.2.5.6.9.) 깍두기(9.) 슈스틱(초코맛)(1.2.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/22.3/113.6/3.7</div>	<div>5/5 Thu</div> <div><div>5월 어린이날</div></div>	<div>5/6 Fri</div> <div><div>재량휴업일</div><div></div></div>
<div>5/9 Mon</div> <div>친환경클로렐라밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 데리야끼방어오븐구이(5.6.13.) 돈육매추리알장조림(1.10.13.) 양상추흑임자샐러드(자율)(1.2.5.6.12.) 깍두기(9.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/31/98.3/2.9</div>	<div>5/10 Tue</div> <div>친환경아미노밥 아욱건새우된장국(5.6.9.) 매콤콩나물무침(자율)(5.) 야채등불계란말이(1.5.6.10.12.15.16.) 미트볼라파우이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 바나나라떼(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/26.1/316.7/3.5</div>	<div>5/11 Wed 수다날</div> <div>산채비빔밥(1.5.6.10.13.) 팽이버섯감자국(5.6.) 닭콘참오븐구이(2.5.6.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 약고추장(5.6.16.) 엔요요구르트(2.) 새우들깨탕(자율)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 588.4/26.8/129.5/2.4</div>	<div>5/12 Thu</div> <div>친환경버섯카로틴밥 육개장(1.5.6.13.16.) 찜닭(5.6.8.13.15.18.) 참나물유자청무침(자율)(13.) 어묵강정볶음(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 고르곤잘릭사각피자(2.5.6.12.15.) 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/34.3/147.2/2.9</div>	<div>5/13 Fri</div> <div>친환경울무밥 한방닭갈국수(5.6.15.) 오이고추쌈장무침(자율)(5.6.) 새송이애호박볶음(5.6.) 수제떡갈비(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 아이스티라미수(1.2.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/29.6/65.7/2.9</div>
<div>5/16 Mon</div> <div>친환경차수수밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 미나리무침(자율) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 허브치킨참스테이크(2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 바나나(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/27.9/131.3/2.8</div>	<div>5/17 Tue</div> <div>친환경보리밥 오징어무국(5.6.17.) 한식잡채(5.6.10.13.) 다향매지갈비찜(5.6.10.13.) 삼겹살무침(자율)(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.) 한끼오트(파인애플)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/34/238.7/2.4</div>	<div>5/18 Wed 수다날</div> <div>김밥볶음밥(5.6.8.10.12.13.16.18.) 유부우동국(1.3.5.6.9.12.13.18.) 삼색나물무침(자율)(5.6.8.) 배추김치(9.) 유기농감귤주스(13.) 오리훈제/머스터드(1.2.5.6.16.) 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/23.3/93.8/2.9</div>	<div>5/19 Thu</div> <div>친환경클로렐라밥 청국장찌개(5.6.10.13.) 영양계란찜(5.6.10.12.16.) 고사리나물(자율)(5.6.) 불고기파채볶음(5.6.10.13.) 우리밀츄러스(2.5.6.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/34.2/105.1/3.7</div>	<div>5/20 Fri</div> <div>친환경서리태밥(5.) 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 닭봉데리야끼조림(5.6.8.13.15.18.) 샐러드파스타(자율)(1.2.5.6.12.18.) 호박새우살볶음(5.6.9.) 총각김치(9.13.) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 657.9/38.6/110.6/2.7</div>
<div>5/23 Mon</div> <div>친환경잡곡밥(5.) 사골만두국(1.2.5.6.10.13.16.17.18.) 청경채무침(자율)(5.6.) 통곡물잔멸치조림(5.6.) 열무김치(9.13.) 돼지고기감치볶음(5.6.9.10.13.) 후루트랑요구르트(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 570.9/30.9/279.9/4.8</div>	<div>5/24 Tue</div> <div>친환경클로렐라밥 꽃게해물탕(5.6.8.17.) 청경채불고기(5.6.10.13.) 새송이가지볶음(5.6.) 토마토밭사막치즈샐러드(자율)(2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.) 메이플파칸파이(1.2.6.13.14.) 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/28/94.6/2.5</div>	<div>5/25 Wed 수다날</div> <div>참치김치볶음밥(5.6.8.9.10.12.13.15.16.18.) 열갈이들깨된장국(5.6.13.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.) 치즈돈가스&소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 사과 바다향도시락김 에너지/단백질/칼슘/철 552.5/23.8/210.8/2.7</div>	<div>5/26 Thu</div> <div>친환경보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 도토리묵상추무침(자율)(5.6.) 쑥불오리불고기(5.6.12.13.18.) 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 열대과일샐러드(11.) 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/28.2/87.6/3.3</div>	<div>5/27 Fri 세계의날</div> <div>친환경아미노밥 하얀짬뽕국(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 고추잡채/꽃빵(1.5.6.8.13.16.18.) 수제사천식탕수육(5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.) 유자단무지채맛살냉채(자율)(5.6.8.) 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/35/61/3.6</div>
<div>5/30 Mon</div> <div>친환경기장밥 두부김치콩나물국(5.6.9.) 감자채피망볶음(5.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 리코타치즈샐러드(자율)(1.2.5.12.) 뱅글뱅글쏘시지(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/30.3/82/2.8</div>	<div>5/31 Tue</div> <div>친환경녹차카데킨밥 맑은콩나물국(5.6.) 오향장육(5.6.8.10.13.18.) 참소라살실곤약무침(5.6.13.) 김말이만두튀김(2.5.6.10.12.15.16.18.19.) 보쌈김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/30/119.2/9.5</div>	<div>◇ 조촌초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지) 안내!!</div> <div>* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산</div> <div>* 쇠고기: 국내산 한우(암소)</div> <div>* 축산물가공품: 국내산 (베이컨:국내산)</div> <div>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락,미꾸라지,아귀,갈치: 국내산</div> <div>* 낙지: 중국산, 명태: 러시아산(북어채 포함). 쭈꾸미: 베트남산</div> <div>* 다량어:원양산(참치,가쓰오부시)</div> <div>* 수산물 가공품: 국내산(진미채: 국내산)</div> <div>* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</div>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jochon.es.kr/> -> 조촌소식 -> 식생활관소식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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