



5월 영 양 소 식 지

서로 존중하고
함께 성장하는
구암공동체
군산구암초등학교

제2025-761호

학교 누리집 <http://www.ksguam.es.kr>

식생활관 ☎ 063)445-7204

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한
농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. ‘모자라는 것보다는
남는 게 낫다’는 인식으로 필요이상의 음식을 많이
차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰
레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기 처리비용은
연간 약 8천 억원

04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



음식물쓰레기로 버리면 안 되는 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

자료: 환경부



앞으로는 이렇게...

식단계획으로 최소한의
식재료만 구입합니다.



※ 조리되지 않은 채 폐기된
식재료 쓰레기가 1/10입니다.



정기적인 냉장고 정리로
폐기 식재료를 줄입니다.



식재료가 눈에 보이도록
투명용기에 보관합니다.

소포장 · 팔공포장 · 반가공
식재료를 구매합니다.



5월의 절기(소만)-5.21

입하와 망종 사이에 들며, 이때
부터 여름 기분이 나기 시작하
며 식물이 성장한다. 소만 무렵
에는 모내기 준비에 바빠진다.
(햇보리밥, 쑥국)



<쑥국>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 네이버 검색]

Food Waste Zero
음식물쓰레기 줄이기



하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기
줄이기에 앞장서겠습니다.



5 월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 밥(국내산 유기농쌀) * 콩 :국내산, 두부-콩:국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개, 반찬) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
* 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품(돼지고기, 닭고기,오리고기):국내산, 쇠고기: 국내산 * 꽃게:국내산 * 오징어:국내산 * 낙지: 베트남산 또는 중국산 * 주꾸미: 베트남산 * 고등어: 국내산 * 아귀:국내산, 코다리(명태): 러시아산 *수산물 가공품 - 황태 : 러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 중국 등)

5/1 Thu



개고기념일

5/2 Fri



재량휴일

5/6 Mon



어린이날

5/7 Tue



대체휴일

5/8 Wed 수다날

짜장면(1.5.6.10.13.16)
친환경백미밥(자율)
사각꼬치어묵국(1.5.6.8.9.18)
고들단무지무침
관동치킨(1.5.6.13.15.18)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
660.9/37.7/184.7/3.0

5/9 Thu 도시락급식

기장밥
황태두부국(2.5.9.18)
돼지갈비고구마찜(5.6.10.13.18)
오이부추무침(5.6.13)
오징어&김말이
튀김(1.5.6.12.13.16.17)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
668.4/32.1/162.5/6.8

5/10 Fri 도시락급식

참쌀현미밥
청국장우거지찌개(2.5.9.18)
시금치맛살무침(1.5.6.8)
김부각(5)
단두리오리훈제(5.6.13)
배추김치(9)
왕볼아이스슈(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
642.9/25.1/256.0/3.3

5/13 Mon 도시락급식

보리밥
쇠고기미역국(16)
돼지고기양송이장조림(5.6.13.15.17)
호박백볶음(초)(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
잔가지떡
열대과일요거트(1.2.4.5.6.14.19)
* 에너지/단백질/칼슘/철
616.8/33.7/157.8/2.6

5/14 Tue 도시락급식

참쌀현미밥
크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16)
콩나물감자탕(2.5.9.10.18)
고등어김치조림(5.6.7.9.13)
야채달걀찜(1.2.5.6.8.9.10.15.16)
깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
724.6/35.8/185.1/3.5

5/15 Wed

감밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18)
시금치된장국(5.6.9.18)
감오징어브로콜리초무침(5.6.13.17)
탕수육(칠리소스)(1.5.6.10.12.13)
총각김치(9)
참외
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.5/33.6/187.3/3.6

5/16 Thu 도시락급식

기장밥
조랭이떡국(1.2.9.16.18)
얼갈이배추겉절이(9.13)
콩나물무침(5)
버섯맛살볶음(1.5.6.8)
닭고기바베큐이(5.6.12.13.15.18)
하겐다즈
바닐라아이스크림(컵)(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
675.2/32.1/249.6/2.8

5/17 Fri 도시락급식

녹미밥
미소두부국(2.5.6.9.18)
쫄면야채무침(5.6.13)
어묵타리볶음(1.5.6.13)
치즈블랙돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
648.2/24.4/193.2/2.7

5/20 Mon

우리통밀밥(6)
바지락된장국(5.6.9.18)
돼지고기양송이장조림(1.5.6.10.13)
낙지볶음(소면)(5.6.9.12.13.17.18)
배추김치(9)
불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
644.9/37.2/204.1/4.0

5/21 Tue

참쌀현미밥
사골우거지국(5.6.9.13.16)
로제닭볶음(1.2.5.6.12.13.15)
연양식불고기/어린이샐러드(1.2.3.5.6.10.16)
배추김치(9)
버터쿠키(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.6/32.7/127.0/2.9

5/22 Wed 수다날

미니돈가스키마커리라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
맑은콩나물국(5.9)
취나물된장무침(5.6)
닭봉칠리구이(5.6.12.13.15.18)
배추김치(9)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
705.1/28.4/192.8/4.2

5/23 Thu

보리밥
견과장(5.13.16)
콩물고기야채볶음(1.5.6.13.18)
깻잎순볶음(5)
삼치카레구이(2.5.6.12.13.16)
배추김치(9)
떡먹는젤리(감귤)
* 에너지/단백질/칼슘/철
555.1/24.1/184.3/3.0

5/24 Fri

검정쌀밥
어묵우동국(1.5.6.9)
매운돼지갈비찜(2.5.6.10.13.16.18)
새우살호박볶음(5.6.9.13.18)
두부양념구이(5.6.13)
배추겉절이(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
679.5/35.8/113.3/3.5
581.3/28.3/111.6/2.7

5/27 Mon

보리밥
해물순두부찌개(1.5.9.10.17.18)
감자어묵매운조림(1.5.6.13)
직화간장돼지불고기(5.10)
배추김치(9)
타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
604.6/38.2/143.6/3.5

5/28 Tue

녹미밥
마라탕모듬찌개(마라부대찌개)(1.2.5.6.8.9.10.15.16.18)
코다리찜장조림(5.6.13)
메추리알우영조림(1.5.6.13)
배추김치(9)
양상추사과샐러드(1.2.5.6.12.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
714.0/45.9/264.3/3.9

5/29 Wed 수다날

김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16)
감자수제비국(5.6.9)
숙주계맛살무침(1.5.6.8)
꿔바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
망고젤라토(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.3/21.4/261.7/1.8

5/30 Thu

검정쌀밥
견새우어묵국(2.5.6.8.9.18)
편육조림(5.6.10.13.18)
상추숙갓무침(5.6.13)
배추김치(보쌈김치)(9)
골드키위
로제치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
684.0/34.3/311.9/3.1

5/31 Fri

기장밥
쇠고기양배추국(2.9.16.18)
닭고구마조림(5.6.13.15.18)
짜장두부구이(1.5.6.10.13.16.18)
열무된장무침(5.6)
배추김치(9)
수리취차륜병
* 에너지/단백질/칼슘/철
655.8/38.8/202.6/4.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksguam.es.kr/> -> 알림방 -> 급식

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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.잣