



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 음식물쓰레기가 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



개교기념일

5/2 Fri



재량휴일

5/5 Mon



어린이날

5/6 Tue



대체휴일

5/7 Wed 수다날

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

5/8 Thu

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

5/9 Fri

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

5/12 Mon

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

5/13 Tue

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

5/14 Wed

김밥볶음밥(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

5/15 Thu

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

5/16 Fri

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

5/19 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

5/20 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

5/21 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

5/22 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

5/23 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

5/26 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

5/27 Tue

녹미밥
마라함모듬찌개(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

5/28 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

5/29 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

5/30 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