



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 담당: 460-1774

제 목

5월 영양소식지 및 식단안내

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수축산물 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, 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 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.





5월 학교급식 식단 안내



5/3 (월)	5/4 (화)	5/5 (수)	5/6 (목)	5/7 (금)
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 북어달걀국(1.9.) 숙주나물(5.) 숯불갈비맛오리불고기(5.6.13.18.) 누룽지대구살탕수(6.12.13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 시금치프리타타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 참나물무침(5.6.) 푸살리삼색소시지볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 순두부찌개(5.9.13.) 메추리알새송이조림(1.5.6.18.) 낙지떡볶음(5.6.17.) 닭봉바베큐소스구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 불낙전골(5.16.) 감자피망볶음 돈육간장당면불고기(5.6.10.13.) 배추겉절이(9.) 방울토마토(12.)
5/10 (월)	5/11 (화)	5/12 (수) 수다날	5/13(목)	5/14(금)
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.13.) 돼지고기김치볶음/온두부(5.6.9.10.13.) 치즈쫄쫄갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추겉절이(9.) 플럼주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경조각서리태밥(5.) 떡만두국(1.2.5.6.9.10.16.) 콩나물무침(5.) 고구마닭갈비(5.6.13.15.) 알타리김치(9.13.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥(2.5.6.10.15.16.) 팽이버섯미소된장국(5.6.13.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.13.) 탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 석박지(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 안동식찜닭(2.5.6.10.13.15.16.18.) 쫄면콩나물무침(5.6.13.) 애호박새우살볶음(9.) 열무겉절이(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 감자들깨탕(9.) 조랭이떡갈비찜(5.6.10.) 메밀나물무침(3.5.6.) 새송이버섯강정(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.)
5/17 (월)	5/18 (화)	5/19(수) 수다날	5/20(목)	5/21(금)
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 해물순두부찌개(5.9.13.17.18.) 우영채간장조림(5.6.13.) 돈육숙주불고기(5.6.10.) 열무김치(9.13.) 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 구운밀밥(6.) 시래기들깨감자탕(5.10.) 김가루실파무침(5.13.) 수제소시지야채볶음(5.6.10.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 	부처님오신날	<ul style="list-style-type: none"> 굴소스야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 골뱅이과일무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요플렛(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경훈미쌀밥 소고기무국(5.6.16.) 연두부계란찜(1.5.9.) 새송이어묵볶음(1.5.6.) 닭가슴살커렛(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)
5/24 (월)	5/25 (화)	5/26(수) 수다날	5/27(목)	5/28(금)
개교기념일	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 아귀탕(5.6.8.9.18.) 감자케찹조림(5.6.12.13.) 시금치두부무침(5.) 오리훈제김치볶음(9.13.) 얼갈이배추겉절이(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 건파래볶음 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 영양닭죽(5.15.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 아욱들깨된장국(5.6.9.13.) 소불고기낙지볶음(5.6.16.) 너비아니칠리소스볶음(2.5.6.10.12.13.15) 구이김(13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 오징어어묵볶음(1.5.6.13.) 부대찌개(5.6.9.10.13.) 호박애드타리버섯볶음(5.) 허브치킨찜스테이크(2.5.6.12.15.16.18.) 열무김치(9.13.)
5/31 (월)	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산</p> <p>* 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산</p> <p>* 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://kspureunsol.es.kr/> -> 학교소식 -> 학교급식

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

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

2021. 4 . 30 .

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장