



6월 영양 소식

군산동고등학교 2025

날짜 (2025. 6. 2)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

음식물 쓰레기 줄이기



음식물쓰레기 줄이기! 왜 필요할까요?

음식물쓰레기는 수분이 많아 처리 과정에서 건조시설을 운영해야 하고 이를 사료화하고 재 활용하기 위해서도 30%의 부재료를 혼합해야 하는 등 그 처리 과정에서 많은 자원과 비용이 필요합니다. 전 국민이 20%의 음식물쓰레기만 줄여도 연간 1,600억 원의 쓰레기 처리비용을 절감할 수 있습니다.



자원 절약 효과

음식은 많은 자원을 들여 만들어집니다. 먹을 만큼만 재료를 구입하여 만들고 냉장고의 자투리 음식 재료를 활용하면 자원을 절약할 수 있습니다.



경제적 효과

남은 음식물을 처리하는 데 많은 돈이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같습니다.



환경 보호

음식물쓰레기는 환경(물, 토양, 공기 등)을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 잘 활용하면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 지구를 만들 수 있습니다.



전 국민이 음식물쓰레기를 20% 줄인다면?

음식물쓰레기를 20%만 줄여도 연간 177만톤의 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다.

온실가스 배출 감소
연간 177만 톤

승용차 47만대 감소 효과

소나무 3억6천만 그루 심는 효과

에너지 절약
전 국민 기준
18억 kWh

39만 가구 겨울나기 연탄 보급 가능

보일러 등유 226만 드림의 전력 절약

쓰레기 처리비용 절감 : 연간 1,600억원



음식물쓰레기 구분 방법

퇴비나 동물과 가축의 사료로 재활용될 수 있으면 음식물쓰레기입니다. 수분이 적고 딱딱하거나 해로운 것은 일반 쓰레기 종량제 봉투로 배출합니다.

음식물 쓰레기가 아닌 것

양파, 마늘, 옥수수 등의 껍질	견과류 껍데기, 복숭아, 감 등 과실류의 씨
조개, 전복, 소라, 게 껍데기와 달걀 껍데기	소, 돼지, 닭 등의 동물의 털과 뼈, 생선 뼈
채소 뿌리, 줄기와 옥수수대	일회용 차 티백과 한약재 찌꺼기

음식물 쓰레기 배출 요령

☺ 채소 껍질을 줄입니다.

✓ 무, 감자, 오이 등의 껍질은 칼로 깎는 것보다 전용 필터를 이용하여 최대한 얇게 깎으면 부피를 3분의 1정도는 줄일 수 있습니다.

☺ 물기를 빼서 버립니다.

✓ 망사로 된 봉투, 구멍이 뚫린 비닐에 넣어 물기를 충분히 뺀 뒤 베란다나 집 밖에 두어 완전히 말린 다음에 버리도록 합니다.

☺ 재료를 최대한 활용합니다.

✓ 피망, 고추 꼭지 등 먹지 않는 부분을 도려낼 때는 최소한의 부위만 도려내고, 되도록 많은 부분을 요리에 활용합니다.

☺ 남은 요리 재료는 또 다른 요리에 이용합니다.

✓ 무, 양파 등의 다듬고 남은 요리 재료는 버리지 말고 국물 내는 데 넣으면 좋습니다. 양파 순은 파 대용으로 사용하고, 녹차를 우려낸 찌꺼기는 햇볕에 말린 후 냉장고 등에 넣어 탈취 효과를 얻을 수 있습니다.



음식물쓰레기 처리 방법

음식물쓰레기의 처리방법은 근본적으로 '감량화'가 우선적으로 실시되어야 합니다. 음식물쓰레기를 사료화 또는 퇴비화하여 재활용하는 '자원화'에 대한 재고 및 처리시 발생하는 문제점에 대한 적극적인 관심이 필요합니다.

자연환경의 보존과 경제적 손실을 줄이기 위해 음식물쓰레기 줄이기의 범국민적 실천이 요구됩니다.

음식물쓰레기로 인한 문제

환경 훼손	<ul style="list-style-type: none"> 에너지 낭비 및 온실가스 배출 수거·처리 시 악취 발생 고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 처리 어려움
경제적 낭비	<ul style="list-style-type: none"> 식량자원가치 연간 약 20조원 처리비용 8천억원 이상
사회적 문제	<ul style="list-style-type: none"> 한식세계화에 걸림돌 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가



온실가스



악취발생



해충번식



처리비용



토양오염



수질오염



대기오염



시설비용

음식물류 폐기물 처리시 문제점

소각 처리	<ul style="list-style-type: none"> 유해가스로 공기오염 고가의 처리시설로 인한 자원손실 호흡기질환, 발암성 오염물질 유발
매립 처리	<ul style="list-style-type: none"> 악취발생,해충번식유발 고농도 침출수 발생으로 토양 지하수 오염 지반침하
재활용 처리	<ul style="list-style-type: none"> 이물질 혼입 시 품질 저하, 가축의 질병 유발 원인 건조가열시설 운영에 따른 비용증가



불에 태워요



땅에 묻어요



식물의 비료나 동물사료로 만들어요



지렁이를 이용한 음식물 처리

지렁이는 음식물을 먹고 분변토와 액비를 만드는데, 지렁이 배설물에는 흙을 기름지게 만들어 주는 성분이 있어 자연적인 비료로 사용할 수 있습니다. 지렁이의 몸무게는 약 0.5g 정도로, 하루에 몸무게 반 이상의 음식물을 먹습니다.

지렁이 먹이로 가능한 염분 농도는 0.5%이고, 대부분 음식물쓰레기 염분농도는 약 1%정도이므로, 이것을 씻어서 염분농도 0.4% 이하로 낮춰야 지렁이가 잘 먹을 수 있습니다. 또한 음식물의 수분이 과다할 경우 선충류가 발생할 수 있으므로 수분을 충분히 제거해야 합니다.



2025년 6월 2일

군산동고등학교장 (직인생략)

6월 학교급식 안내 (중식)

2025-06-02 (월)	2025-06-03 (화)	2025-06-04 (수)	2025-06-05 (목)	2025-06-06 (금)
<p>찰보리밥 청국장찌개5.9.16 돼지고기수육5.6.9.10 알감자어묵조림1.5.6.13 무말랭이무침5.6.13 배추김치9 뽕으로요구르트2 상추쌈/쌈장5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철 929.2/48.0/214.0/4.7</p>	<p>대통령 선거</p>	<p>콩나물밥/부추양념장5.6.16 팽이버섯감자국 오이소박이 순살파닭2.5.6.12.13.15 무생채 요거특레몬비스킷2 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 896.7/38.1/264.3/2.8</p>	<p>완두콩밥 어묵우동국1.2.5.6.7.9.13.18 메밀순된장무침3.5.6 돈육김치불고기5.6.9.10.13 고등어카레구이2.5.6.7.12.13.16.18 열무겉절이 망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 855.6/40.5/167.6/3.2</p>	<p>현충일</p>
2025-06-09 (월)	2025-06-10 (화)	2025-06-11 (수)	2025-06-12 (목)	2025-06-13 (금)
<p>혼합잡곡밥5 소고기미역국16 돈육두부조림5.6.10.13 아삭이고추된장무침5.6 어묵당면잡채1.5.6.13 오리훈제부추무침13 배추김치9 *에너지/단백질/칼슘/철 909.4/30.0/150.8/3.9</p>	<p>찰보리밥 돼지갈비김치찌개5.9.10 베이컨감자채볶음5.10 치킨까스/소스1.2.5.6.12.13.15.16 열무김치9 웃담플레인요구르트2 양상추샐러드/흑임자드레싱1.5.12 *에너지/단백질/칼슘/철 843.0/37.7/138.2/2.4</p>	<p>치킨마요덮밥1.5.6.12.13.15 팽이버섯무채국 떡사태찜5.6.10.13 애호박표고버섯볶음5 배추김치9 트라이시크림떡2.5.6 트로피컬주스13 *에너지/단백질/칼슘/철 944.7/50.5/139.2/3.8</p>	<p>기장밥 대구맑은찌개5 닭감자조림5.6.13.15 숙주맛살무침1.5.6.8 배추김치9 과일수박 크림떡볶이2.5.9.10.13 *에너지/단백질/칼슘/철 885.4/43.3/245.3/5.0</p>	<p>검정쌀밥 국수장국1.5.6.9 잔멸치겉잎조림5.6 돼지주물럭5.6.10.13 프랑크소시지구이1.2.5.6.10.13.15.16 배추김치9 음료피크닉사과13 *에너지/단백질/칼슘/철 906.7/42.1/197.8/3.1</p>
2025-06-16 (월)	2025-06-17 (화)	2025-06-18 (수)	2025-06-19 (목)	2025-06-20 (금)
<p>수수밥 녹두닭곰탕15 가래떡매운갈비찜5.6.10.13 비름나물된장무침5.6 도시락김 배추김치9 열대과일샐러드1.2.5.6 *에너지/단백질/칼슘/철 844.3/36.4/88.1/2.7</p>	<p>차조밥 순댓국2.5.6.9.10.13.16 본모자로제찜닭2.5.6.10.12.13.15.16.18 시금치무침 가자미순살구이5.6 배추김치9 폴리또주스13 *에너지/단백질/칼슘/철 960.7/41.2/264.8/5.8</p>	<p>짜장면밥5.6.10.13.16 근대된장국5.6 민물새우무조림5.6.9.13 만두찜1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18 꿔바로우탕수육1.5.6.10 배추김치9 생크림요거트/애플망고2.5.6 *에너지/단백질/칼슘/철 940.6/35.0/365.0/2.0</p>	<p>귀리밥 한우갈비탕1.16 닭김치조림5.6.9.13.15 도토리묵상추무침5.6 깍두기9 모짜렐라치즈볼1.2.5.6 과일파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 976.4/33.2/114.6/4.5</p>	<p>혼합잡곡밥5 동태두부찌개5.6 오리돈육버섯불고기5.6.10.13.18 감자채전5.6.10 배추김치9 미숫가루2.5.13 상추쌈/쌈장5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철 897.4/46.1/242.4/5.9</p>
2025-06-23 (월)	2025-06-24 (화)	2025-06-25 (수)	2025-06-26 (목)	2025-06-27 (금)
<p>찰보리밥 사골떡만둣국1.5.6.10.16.18 고구마줄기잔멸치조림5.6.13 콩나물돼지불고기5.6.10.13 볼케이노치킨구이5.6.12.13.15.16 배추김치9 아이스슈1.2.5.6 *에너지/단백질/칼슘/철 975.5/53.3/96.4/3.2</p>	<p>기장밥 모듬햄찌개/치즈1.2.5.6.9.10.15.16 취나물무침 돈육버섯볶음/대파채5.6.10.13.18 열무겉절이 크림퐁은찜쌀파배기1.2.5.6 과일멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 942.4/43.8/225.5/3.1</p>	<p>비빔밥/약고추장1.5.6.10.13.16 북어채두부국5 닭날개튀김1.5.6.13.15 무생채 백김치9 군산밀버터쿠키1.2.4.5.6 레몬슬러시13 *에너지/단백질/칼슘/철 898.3/36.2/151.0/3.0</p>	<p>수수밥 호박잎된장국5.6.9 콩나물무침5 LA식돼지갈비구이5.6.10.13.18 배추김치9 누들떡볶이1.2.5.6.10.13.15.16 월미니2 *에너지/단백질/칼슘/철 971.5/39.8/273.9/3.8</p>	<p>율무밥 해물짬뽕5.6.8.9.13.17.18 굴소스닭조림5.6.13.15.18 오이소박이 배추김치9 감귤에이드 베이컨피자1.2.5.6.10.12.13.15.16 *에너지/단백질/칼슘/철 904.5/37.2/134.7/3.2</p>
2025-06-30 (월)				
<p>혼합잡곡밥5 돼지등뼈김치찌개5.9.10 열무된장지짐5.6.13 닭갈비2.5.6.13.15 깍두기9 냉파스타1.5.6.9.12.13 웃담사과요구르트2 *에너지/단백질/칼슘/철 941.2/44.2/227.2/4.6</p>				