



## 1월 영양소식

발행처 군산미장초등학교  
담당자 영양교사 김미림

## 음식물 쓰레기, 그것이 문제이다!

## 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



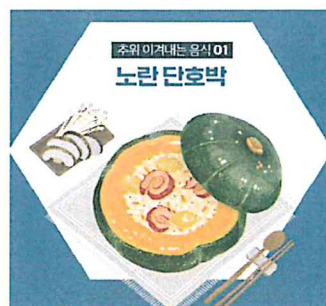
## 앞으로는 이렇게...

식단계획으로 최소한의  
식재료만 구입합니다.조리되지 않은 채 폐기된  
식재료 쓰레기가 1/10입니다.정기적인 냉장고 정리로  
폐기 식재료를 줄입니다.식재료가 눈에 보이도록  
투명용기에 보관합니다.소포장 · 팔김포장 · 반가공  
식재료를 구매합니다.

## 1월의 절기(소한/대한)-1.5/1.20

소한은 우리나라에 강추위가 몰려오는 시기이고,  
대만은 소한 다음의 절기로 큰 추위라는 뜻입니다.  
이 시기에는 혹한기에 대비하기 위한 음식을 저장  
했다고 해요.

## &lt;추위를 이기는 음식 - 단호박, 생강차&gt;



[출처:식품의약품안전처,천재교육,네이버검색]





## 1월 학교급식 식단 안내



1/4 <b>Mon</b>	1/5 <b>Tue</b>	1/6 <b>Wed</b>	1/7 <b>Thu</b>	1/8 <b>Fri</b>
<p>작은밥(친환경현미밥) ★바지락칼국수(大)(1.5.6.9.13.18.) 비비고수제고기만두찜(1.5.6.10.) ★제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 친환경딸기 쌈배추&amp;액젓양념장(자율)(5.6.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 605.9/32.4/102/9.6</p>	<p>친환경현미밥 수제추어탕(5.6.9.13.) 돈육메란장조림(1.5.6.10.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 끓인청현미누룽지(자율) 우리지역초코칩쿠키(1.2.5.6.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 590.5/21/183.2/5.8</p>	<p>친환경현미밥 ★한우갈비탕(1.13.16) 건취나물볶음(5.6.) 과트로치즈비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15) 가자미구이(저학년순살)(5.) 깍두기(9.13.) 갯김치(자율)(9.) 수제리얼베리요거트(2.5.6.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 615.5/28 /117.8/3.8</p>	<p>친환경현미밥 순두부굴국(1.5.6.9.18) 순살찜닭(5.6.13.15.) 진미채도라지무침(1.5.17.) ★불고기김치전(1.5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) 친환경딸기 우리지역초코칩쿠키(1.2.5.6.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 597.2/41.9/94.3/4.3</p>	<p>투움바묵살스테이크파스타(1.2.5.6.10.13.) 치즈랍스터테일&amp;매쉬드포테이토(1.2.5.8.13) 친환경딸기 누네피네(1.2.5.6.) 작은밥(친환경현미밥) 바다모양어묵국(1.5.6.7.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 그린샐러드(자율)(5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 633.2/54/375.2/3.4</p>
1/11 <b>Mon</b>	1/12 <b>Tue</b>	1/13 <b>Wed</b>	1/14 <b>Thu</b>	<p>★전교어린이회의메뉴★ 내가 말한 메뉴가 진짜 급식에?!?!  전교어린이회의를 통해 전달된 희망메뉴 중 채택 된 메뉴는 굵은글씨로 표 시되었어요♥  (채택된 과정은 학교홈페이지 '급식게시판'에 안내되어 있어요.)</p>
<p>친환경현미밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18.) 맛살달걀찜(1.5.6.13.) 훈제오리베이징덕 &amp;도파아쌈,오이채,야장소스(2.4.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 친환경딸기 파채(자율)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 593.5/28.6/122/4.5</p>	<p>친환경현미밥 물만두국(1.5.6.9.10.13) ★치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 크림스프&amp;모닝빵(반찬)(1.2.5.6.16.) 사과양상추샐러드(5.6.12.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 585.2/17.4/65.1/4</p>	<p>친환경현미밥 동태찌개(5.6.9.13.) 한식잡채(5.6.10.13.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 잔멸치건파래볶음(13) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2) 친환경딸기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 569.6/38.5/210.1/5</p>	<p>★브리오슈정통수제버거(1.2.5.6.10.12.) 오렌지주스(따옴)(13) 감자튀김&amp;케첩(5.6.12) 친환경딸기 닭가슴살현미죽(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 현미밥,도시락김(자율)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 635.8/21/146.8/3.6</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://school.jbedu.kr/mijang> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

### ◇ 알레르기표시 안내

: 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

◇ 코로나19로 안전한 급식제공을 위하여 자율배식대를 사용하지 않으며 본 배식대에서 더 먹기 원하는 학생들에게 음식을 추가로 배식하고 있습니다.

### ◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 안내

- ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
  - ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기 가공품 : 국내산
  - ▶ 수산물 -고등어, 삼치, (갑)오징어, 미더덕, 참조기, 대하, 봉장어, 광어, 패류(바지락살, 홍합살, 우렁이 등) : 국내산 사용
- 새우살, 동태(코다리포함), 콩치, 홍어, 제철살, 가리비살, : 수입산(원양선포함) 사용

◇ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 식생활관 게시판과 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.



**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.

