



5월 영양소식지



<낭비 없는 식생활 실천하기>



□ 음식물 쓰레기 알아보기

음식물 쓰레기는 식재료의 유통·조리과정 및 먹고 남긴 음식물에서 배출됩니다. 우리나라 전체 쓰레기 발생량의 28%를 차지하며, 음식물 쓰레기만 줄여도 연간 1,600억원 처리비용의 절감 효과가 발생한다고 합니다. 나의 작은 실천이 우리나라 경제를 살리는데 도움이 됩니다.

□ 음식물 쓰레기로 혼동하지 마세요~

	일반 쓰레기	음식물 쓰레기
	<ul style="list-style-type: none"> * 채소의 뿌리 * 파인애플 껍질 * 육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈 * 한약재 찌꺼기 * 달걀 껍질 등 	<ul style="list-style-type: none"> * 우리가 남긴 음식물 * 전처리 된 음식 * 유통기한이 지나 폐기한 음식 등

□ 수요일은 다 먹는 날!

수요일마다 잔반을 남기지 않기로 정한 날이 바로 '수다날'입니다. 푸짐한 상차림이 우리의 미덕이기도 하지만 음식물을 남기지 않도록 함께 노력하여 음식물 쓰레기 발생량을 줄이도록 합니다.

□ 환경을 살리는 빈그릇 운동!

빈 그릇 운동이란 '음식을 남기지 않는다'는 실천 운동입니다. 환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 '비움·나눔의 운동'입니다. 빈그릇 운동을 통해 스스로 먹을 만큼만 덜어서 먹도록 노력하는 무주고 학생이 되어봅시다.

음식물쓰레기
줄이기 꼭 실천해요!



□ 수다날 다짐 선서☺

- 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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

< 5월 식단표 >

<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p> <p>◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>	<p>5/1 Wed</p> <p><근로자의 날></p> 	<p>5/2 Thu</p>	<p>5/3 Fri</p>	
<p>5/6 Mon</p> <p><어린이날 대체휴일></p> 	<p>5/7 Tue</p>	<p>5/8 Wed</p>	<p>5/9 Thu</p>	<p>5/10 Fri</p>
<p>친환경축미밥* 오징어무국* 13.17. 묵은지닭볶음탕* 5.6.9.13.15.18. 포테토두부스틱&데리야끼* 1.5.6.13.18. 청경채무침* 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 683.2/34.7/175.9/3.</p>	<p>친환경현미찰쌀밥* 참치김치찌개* 5.6.9.13.18. 돈육간장불고기* 5.6.10.13.18. 장미꽃만두&초간장* 1.5.6.10.13.16.18. 열무된장무침* 5.6.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 939.8/40.1/140.4/4.9</p>	<p>후리가케밥*1.5.9.13.16. 돈코츠라멘* 1.2.5.6.10.13.15.16. 타로슈림프볼&칠리소스* 1.5.6.9.12.13.16.18. 꼬들단무지무침* 배추김치* 9.13. 감사해케이크* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1099.1/34.9/187.3/4.7</p>	<p>친환경잡곡밥* 5. 돈등뼈감자탕* 5.6.9.10.13.18. 고추잡채&가리비꽃빵* 5.6.10.12.13.18. 날치알계란찜* 1.5.6.9.13. 배추김치* 9.13. 씨없는 청포도* * 에너지/단백질/칼슘/철분 944.7/50.2/176/5.5</p>	<p>친환경찰기장밥* 순대국&다대기* 5.6.10.13.16.18. 녹두빈대떡*5.6.9.10.13.18. 소떡소떡* 5.6.12.13.15.16.18. 부추양파초무침*5.6.13.18. 석박지* 9.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 779/19.9/90.6/5.2</p>
<p>5/13 Mon</p>	<p>5/14 Tue</p>	<p>5/15 Wed</p>	<p>5/16 Thu</p>	<p>5/17 Fri</p>
<p>친환경잡곡밥* 5. 두부된장찌개* 5.6.13.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 상추쌈&쌈장&아삭오이* 1.5.6.9.10.13.18. 메밀비빔국수* 3.5.6.13.16.18. 보쌈김치* 9.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/38.1/137.4/5.9</p>	<p>친환경현미찰쌀밥* 우동장국* 1.5.6.9.13.16.18. 수제돈가스&돈가스소스* 1.2.5.6.10.12.13. 토마토푸실리파스타* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 깍두기* 9.13. 카카오프렌즈제리썬* 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1010.5/36.3/94.5/5.3</p>	<p>참치비빔밥&약고추장* 5.6.13.16 무채들깨국* 13 안심바사삭꼬치&머스타드* 1.5.6.9.12.13.16.18.. 사과오이무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.8/38.3/196.2/4</p>	<p>칼슘강화찰쌀밥* 바지락미역국* 5.6.13.18. 안동찜닭*2.5.6.8.13.15.18. 햄감자채볶음* 2.5.6.10. 배추김치* 9.13. 미니바닐라빵* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 839.1/34.2/186.4/5.3</p>	<p>친환경축미밥* 들깨도토리수제미국* 5.6.13. 콩나물코다리찜*5.6.13.18. 돈저냐&초간장* 1.5.6.10.13.15.16.18. 무말랭이&고춧잎무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 762.9/28.4/162.6/5.3</p>
<p>5/20 Mon</p>	<p>5/21 Tue</p>	<p>5/22 Wed</p>	<p>5/23 Thu</p>	<p>5/24 Fri</p>
<p>친환경현미찰쌀밥* 도토리묵국(온)* 5.6.9.13.18. 훈제오리양장피볶음* 5.6.13.18. 타코야끼&가쓰오부시* 1.5.6.13.18. 영양부추겉절이* 13. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.2/38.7/150.9/6.1</p>	<p>친환경잡곡밥* 5. 나가사끼짬뽕국** 5.6.9.10.12.13.17.18. 데리야끼멘츠크* 1.5.6.10.13.15.16.18. 매콤두부조림* 5.6.13.18. 시금치무침* 5.6.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 694.7/28.7/245.3/4.9</p>	<p>후리가케밥* 1.5.9.13.16. 잔치국수&양념장* 1.5.6.9.13.18. 메밀김치전병*2.3.5.6.16.18 간장무채장아찌* 쫄쫄썬배추김치* 9.13.18. 빙그레요구르트* 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.5/28.3/595/76.5</p>	<p>친환경축미밥* 순두부찌개* 1.5.6.9.10.12.13.16.18. 삼치감자조림* 5.6.18. 간장양념치킨* 2.5.6.12.13.15.18. 깍두기* 9.13. 파인애플c주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 909.5/44.2/143.6/4.7</p>	<p>곤드레밥&양념장* 5.6.13.16.18. 강된장찌개* 5.6.13.18. 너비아니채소볶음* 1.5.6.10.13.15.16.18. 무생채* 13. 배추김치* 9.13. 밥알없는식혜* * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.2/23/165.6/4.6</p>
<p>5/27 Mon</p>	<p>5/28 Tue</p>	<p>5/29 Wed</p>	<p>5/30 Thu</p>	<p>5/31 Fri</p>

◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : <http://muju.hs.kr> -> 알림마당 -> 식생활관