

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/namwon-h> (식생활관 ☎ 063-630-7974)



음식물쓰레기 줄이기! 왜 필요할까요?

음식물쓰레기를 20% 줄이면

음식물쓰레기는 수분이 많아 처리 과정에서 건조시설을 운영해야 하고 이를 사료화하고 재활용하기 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.



자원이 절약돼요.

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



돈을 아낄 수 있어요.

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



환경을 보호할 수 있어요.

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



전 국민이 음식물쓰레기를 20% 줄이면 어떤 효과가 있을까요?

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**

보글보글! 남은 음식으로 만든 진수성찬!

찬밥
먹고 남은 밥을
누룽지나 식혜로
만들어요.



자투리 채소
볶음밥, 카레, 샐러드, 만두소
등의 재료로 사용해요.

남은 찜통 음식
부침개나 나물도 피자나
전골, 비빔밥 같은 요리를
만들어 먹어요.



양파껍질은 육수
날 때, 파뿌리와
깎김질은 감기에
유효했을 때 달여
먹어요.



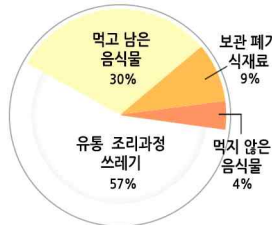
음식물쓰레기 줄이기! 이렇게 실천해요!

- 가정편

음식물쓰레기는 언제, 어디에서 나올까요?

전체 음식물쓰레기 중 약 70%가 가정 및 소형 음식점에서 발생하였습니다. 가정에서는 조리과정 중에 음식물쓰레기가 가장 많이 발생합니다.

		
공장에서 식료품을 만들 때	시장에서 팔기 좋게 손질할 때	집이나 음식점에서 요리할 때
		
유통기한이 지났거나 상해서 버릴 때	먹지 않은 음식물	먹다 남은 음식물



발생원별

음식물쓰레기의 구성

<출처: 환경부>

우리 가족이 한 끼 밥상을 차리기까지...



가정에서 실천하기

식품구매 전 단계

- 식단을 미리 계획합니다.
- 주 1회 냉장고를 정리하여 필요한 식품을 확인합니다.

식품구매 단계

- 미리 파악해 온 재료 및 양에 맞게 구매하고, 저장 기간을 고려하여 구매합니다.
- 구매 후에는 재료를 손질한 후 1회 분량으로 나누어 보관하는 습관을 기르면 좋습니다.
- 필요한 재료만 소량으로 구매합니다.

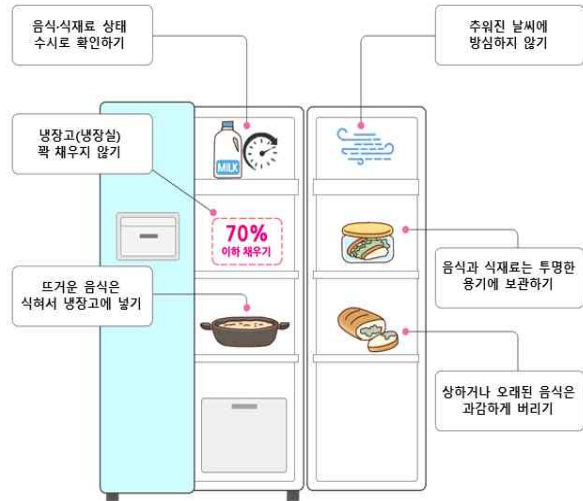
조리단계

- 한 끼에 먹을 수 있는 적당량만 조리하도록 합니다.
- 냉장고에 남아있던 재료를 최대한 활용합니다.

음식물 쓰레기 배출 단계

- 1차 건조 후 반드시 분리배출합니다.
- 가급적 작은 크기의 배출 봉투를 사용하여 쓰레기 양을 줄이려고 노력하는 것이 좋습니다.

우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!





음식물쓰레기 줄이기! 이렇게 실천해요!

- 학교, 식당편

학교에서 이렇게 실천해요!

2019년 기준 초등학교 음식물쓰레기 발생량은 11,932,789kg, 1인당 평균 25.3kg으로 처리비용 2,247,758,000원이 사용되었습니다.

먹을 만큼만 받아요.	부족하면 다 먹고, 더 받아요.
음식을 가리지 않고 골고루 먹어요.	쭉쭉쭉, 남은 음식물을 줄여요.
올바른 식습관으로 환경을 살려요.	감사한 마음으로 먹어요.

<출처: 서울특별시교육청>

식당에서 이렇게 실천해요!

- 1 주문하기 전에 차림표를 꼼꼼히 살펴요.
- 2 나의 식사량을 고려해서 먹을 만큼만 주문해요.
- 3 먹지 않을 음식은 미리 반납해요.
- 4 여럿이 함께 먹는 요리는 개인 접시를 사용해요.
- 5 먹고 남은 음식이 담긴 그릇에 이쑤시개, 휴지 등을 버리지 말아요.
- 6 먹지 않을 후식은 사양해요.
- 7 남은 음식은 포장해서 가져가요.



빈그릇 운동에 참여해요!

음식이 우리 밥상에 오르기까지 많은 사람의 정성과 노력, 비용이 들어갑니다. 음식을 먹을 때에는 남기지 않을 만큼만 준비하고 최대한 남기지 않고 먹습니다.

음식물쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- ✓ 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- ✓ 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- ✓ 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.




5월 학교급식 식단 안내

5/1 (월)	5/2 (화)	5/3 (수) ☺체육대회 특식	5/4 (목) ☺체육대회 특식	5/5 (금)
재량휴업일	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 호박고추장찌개(5.6.) 돈사태떡볶음(5.6.10.13.) 김구이(13.) 배추김치(9.) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.13.) 초코파이넛쿠키(1.2.4.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 870.6/43.8/115/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 동치미냉면(1.3.5.6.13.16.18.) 양배추파인애플샐러드(1.2.5.6.12.13.) 감자튀김(5.12.13.) 후라이드치킨(2.5.6.15.18.) 열무김치(9.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1305.6/53.6/242.1/10.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 미니밥 해물라면(1.2.5.6.9.10.15.16.17.18.) 쌈채소&쌈장(5.6.13.) 목살삼겹구이(5.10.) 배추김치(9.) 청포도에이드(5.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1074/45.5/256.3/3.4</p>	어린이날
5/8 (월)	5/9 (화)	5/10 (수) 수다날	5/11 (목)	5/12 (금)
<ul style="list-style-type: none"> 찰수수밥 소머리국밥(16.) 알감자어묵볶음(1.5.6.13.) 아귀콩나물찜(5.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 914.6/49.1/92.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경 영양잡곡밥(5.) 두부김치국(5.9.) 안동식찌닭(5.6.13.15.18.) 깻잎순볶음(5.6.) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(자율)(9.) 사과 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 850.8/39.6/255/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 해물야채볶음밥(2.5.6.9.10.13.17.) 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.) 크림스프(2.5.6.13.) 모듬채소피클 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 962/40.4/150.7/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 감자수제비국(5.6.9.13.18.) 돈육콩나물볶음(5.10.13.) 양배추찜&쌈장(5.6.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.) 젤리(2.5.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 893.6/41.9/167.1/7</p>	저탄소·채식 밥상  <ul style="list-style-type: none"> 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 조랭이미역국(15.) 크런치생선까스*타르타르S(1.5.6.13.) 오이양파무침(5.6.13.) 단무지(13.) 배추김치(9.) 수박 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 961.9/33.3/134.7/3.9</p>
5/15 (월)	5/16 (화)	5/17 (수)	5/18 (목)	5/19 (금)
<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 아귀매운탕 닭봉구이(5.6.12.13.15.16.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.) 김구이(13.) 배추김치(9.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 874.2/50/99/4.9</p>	현장학습	재량휴업일	<ul style="list-style-type: none"> 잡채밥/짜장소스(5.6.8.10.13.18.) 돈등심참살찌바로우(1.4.5.6.10.11.12.13.) 부추계란국(1.9.13.) 참나물상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 897.2/29.4/367.5/11.1</p>	저탄소·채식 밥상  <ul style="list-style-type: none"> 친환경 기장밥 추어탕(5.6.8.13.) 두부조림(5.13.) 미역줄기버섯볶음(5.) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 깍두기(9.) 참외 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 997.9/32/628.4/10.4</p>
5/22 (월)	5/23 (화)	5/24 (수) 수다날	5/25 (목)	5/26 (금)
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 편육/상추쌈(5.6.10.) 견과류혼합멸치볶음(5.9.13.) 보쌈김치(9.19.) 어묵떡볶이(1.5.6.12.13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 942.5/63.3/271.9/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥H 꽃게탕(5.8.13.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.) 피자햄구이(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 975.3/48.2/182.5/4.1</p>	저탄소·채식 밥상  <ul style="list-style-type: none"> 비빔밥/계란후라이(1.5.10.13.) 어묵국(1.5.6.13.) 고들단무지무침 와플케이크(1.2.5.6.11.12.13.) 블루베리쥬스(13.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 993.6/36.5/330.8/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 미역국(5.6.) 하트만두(1.5.6.10.16.18.) 오리불고기/무쌈(5.13.) 새송이버섯굴소스볶음(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/33.3/103/7.4</p>	저탄소·채식 밥상  <ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 얼큰우거지들깨국(5.6.13.) 연두부/양념장(5.6.13.) 주꾸미채소볶음/소면(5.6.13.) 부추파전(1.) 배추김치(9.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/34.2/197.4/6</p>
5/29 (월)	5/30 (화)	5/31 (수) 수다날		
대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 미역국(5.6.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 수제소시지파프리카볶음(2.5.6.10.) 도라지오이무침(5.13.) 배추김치(9.) 씨없는청포도 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 973.1/51.7/198.2/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 돈까스덮밥(1.5.6.7.10.13.18.) 어묵묵국(1.5.6.) 하트단무지 해물우동야채볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 배추김치(자율)(9.) 엔요요구르트(2.) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 946.4/50.3/251.6/5.8</p>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

◇ 저탄소 식생활을 위한 월2회 이상 '저탄소·채식 밥상'  을 실천합니다

◇ 수요일은 다먹는 날 '수다날'로 지구환경을 생각하여 잔반 없는 날을 실천합니다.

쌀(잡쌀, 현미)	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지 고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리 고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 꾸꾸미	고등어, 꽃게, 갈치	명태/ 코다리	콩(두부류)
국내산	국내산/국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루	베트남	국내산	러시아	국내산