

5월 영양소식지(음식물쓰레기)



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황


국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg


음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 **8천억원**

음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

음식물 쓰레기로 인한 문제점

- ✓ 환경 훼손
 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
 - 수거·처리 시 악취 발생
 - 고농도 폐수로 수질오염
- ✓ 경제적 낭비
 - 식량자원가치 / 연간 약18조원
 - 처리비용 6천억원 이상
- ✓ 사회적 문제
 - 식량곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입 증가



음식물 쓰레기로 버리면 안되는 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
- ✓달걀 등 알 껍데기

음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

1. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
2. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
3. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]



남원한빛중학교장 (관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2024학년도 5월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

❖ 알레르기 유발 식품 안내		5/1	5/2 [체육대회]	5/3 [체육대회]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		재량휴업일	소고기채소죽(16) 한빛치즈버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 양배추샐러드(1.5.12) 미키크로켓&케첩(5.6.12) 배추김치(선택)(9) 딸기우유(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.3/25.8/125.8/3.1	볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 니모어묵국(1.5.6) 고들단무지 배추김치(선택)(9) 벵글벵글소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.2/25.9/269.9/4.8
5/6	5/7 [생일밥상]	5/8 [수다날]	5/9	5/10 [저탄소 그린밥상]
 대체공휴일	친환경흑미밥 들깨미역국(5.6) 돈육직화불고기(5.6.10.18) 김치전(5.6.9) 무채장아찌(선택) (5.6.8.9.18) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(생크림빵) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.9/32.3/178.6/3.0	토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 양송이소프(2.5.6.13.16) 미니밥(선택) 볼카츠(1.2.5.6.10) 생오이피클 배추김치(선택)(9) 과채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.4/27.4/136.0/3.8	친환경기장밥 얼큰콩나물국(5) 순살닭갈비(5.6.13.15) 고등어구이(5.6.7) 건도토리묵볶음(선택)(5) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/35.3/127.0/2.8	친환경쌀밥 장갈국수(1.5.6.9.13) 저탄소만두(1.5.6.10.16.18) 참치김치볶음&온두부 (5.9.13.16.18) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13) 깍두기(선택)(9) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.7/32.7/305.6/4.5
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게매운탕(5.6.8.13) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.15.16) 쫄면채소무침(5.6.13) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 블루베리푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.7/41.7/209.7/3.1	비빔밥(볶음고추장) (1.3.5.6.10.16) 미소된장국(5.6) 오이부추무침(9.13) 배추김치(선택)(9) 사과주스(13) 스승의날케이크(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/27.7/163.7/4.3	스승의날&부처님오신날	친환경찰현미밥 황태채뚝국(1.5) 고추장불고기(5.6.10.13) 도시락김 미역줄기볶음(선택)(5) 배추김치(선택)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/33.5/177.0/2.8	친환경파쇄서리태밥(5) 김치콩나물국(5.9) 오리훈제/무쌈/머스터드S (1.2.5.6.13.16.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18) 깍두기(선택)(9) 열무겉절이(선택)(9.13) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 748.6/39.0/99.5/4.1
5/20	5/21	5/22 [수다날]	5/23	5/24 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 건새우아욱국(5.6.9) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18) 감자볶음(5) 참나물무침(선택) 배추김치(선택)(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/37.3/211.2/4.5	친환경차조밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 닭봉오른구이(5.6.13.15.18) 메추리알약고추장조림 (1.5.6.10.13) 석박지(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.5/36.8/199.3/6.0	콩나물밥(양념장)(5.6.10) 실파달걀국(1) 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한입핫도그(1.2.5.6.10.18) 배추김치(선택)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/29.7/271.9/2.9	친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.10) 고추잡채&가리비꽃빵 (5.6.10.12.13.18) 순대볶음 (2.5.6.10.13.16) 숙주나물무침(선택) 배추김치(선택)(9) 파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.6/30.3/177.5/4.6	친환경흑미밥 냉도토리묵국(5.6.9.13.16) 고사리나물(선택)(5.6) 새우까스/타르타르S (1.5.6.9.13) 오징어브로콜리숙회&초장 (5.6.13.17) 배추김치(선택)(9) 치즈감자빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/25.5/167.7/2.5
5/27	5/28	5/29 [수다날]	5/30	5/31
친환경기장밥 호박고추장찌개(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 메밀전병(2.3.5.6.10.18) 청경채나물(선택) 배추김치(선택)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/27.6/123.0/2.8	친환경찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 몽글몽글달걀찜(1) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 콩치김치조림(선택) (5.6.9.13) 열무김치(선택)(9) 망고&황도(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/27.6/207.5/4.2	경양식돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 후리가게밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 유부장국(5.6.7.9.18) 콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.16) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 901.0/24.7/390.1/3.3	친환경쌀밥 오징어묵국(5.6.13.17) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13) 갈치구이(5.6) 카프레제샐러드(선택) (1.2.5.6.12) 배추김치(선택)(9) 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/47.4/251.3/2.5	 현장체험학습(1,2,3학년)

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
 *축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / *오징어(가공품):국내산(페루,칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
 *갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태: 러시아산 / *다랑어:원양산