

음식물쓰레기



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낮이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.



음식물 쓰레기란?

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

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 8천억원



? 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 - 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 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 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
- ✓ 계란 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.

【 2023학년도 5월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

5/1	5/2 [생일밥상]	5/3 [수다날]	5/4	5/5
♥재량휴업일♥	친환경쌀밥 황태미역국(5.6.) 고추장불고기(5.6.10.13.18.) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666/34.9/139.8/3.4	오므라이스/지단 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 미소된장국(5.6.13.18.) 꼬들단무지무침 유린기(1.5.6.12.15.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.5/47/258/4.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 달걀말이(1.5.) 짜리고추찜(선택)(5.6.13.18.) 깍두기(선택)(9.13.) 라이스초코샌드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/32.9/170.2/4	 ♥어린이날♥
5/8 [어버이날]	5/9	5/10 [수다날]	5/11	5/12 [저탄소 그린밥상]
친환경차조밥 삼색수제비국(5.6.9.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 매콤돈사태찜(5.6.10.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13.) 블루베리요거트(시리얼) (2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/49.6/184.1/3.4	친환경찰현미밥 꽃게매운탕(5.6.8.9.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(선택)(9.13.) 페스츄리에그타르트 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.5/36.2/163.1/3.9	장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.) 유부장국(5.6.7.9.18.) 국물떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 레몬아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 1019.4/44.9/221.7/13.6	친환경찰보리밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16.) 치킨스테이크&소스 (1.5.6.12.13.15.16.) 오이지무침(선택)(13.) 재래김구이 섞박지(선택)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/33.2/158.6/7.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 감자볶음(5.) 수제두부까스(김치찜S) (1.2.5.6.9.12.13.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 파김치(선택)(9.13.) 초콜렛칩쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.1/31/247/5.1
5/15 [스승의날]	5/16	5/17 [수다날]	5/18 [체육대회]	5/19 [체육대회]
친환경기장밥 건새우아육국(5.6.9.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18.) 보쌈김치(9.19.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/42.4/265.3/5.3	찰옥수수밥 소고기뭇국(5.6.13.16.18.) 스틱떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18.) 연두부달걀찜(1.2.5.9.) 콩치김치조림(선택) (5.6.9.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/39.8/146.8/5.5	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 파송송달걀국(1.) 오이양파무침(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 청포도주스(13.) 또띠아치즈소시지를 (1.2.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.4/34.2/233.7/3.7	곤드레나물밥/양념장 (5.6.13.) 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) 미역줄기맛살볶음 참쌀떡볶이로우 (1.5.6.10.12.16.) 배추겉절이(선택)(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/28.7/256.2/11.9	한빛치킨버거 (1.2.5.6.10.12.16.) 양송이소프(2.5.6.13.16.) 맛감자튀김&케첩(5.) 미니밥(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 백향과에이드(컵)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/33.3/343.3/6.5
5/22	5/23	5/24 [수다날]	5/25	5/26
친환경수수밥 북엇국(1.5.13.) 고등어양념구이(5.6.7.13.) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18.) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/41.5/75.5/3.3	친환경흑미밥 얼큰콩나물국(5.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 짜먹는구이함 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 브로콜리숙회(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/29.9/120.1/3	날치알김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 맛동산탕수(1.4.5.6.10.13.) 한입단무지 깍두기(선택)(9.13.) 사과잼생크림와플 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.6/33.7/560/6.9	친환경흑미밥 어묵국(1.5.6.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 허니버터알감자구이 (2.5.6.13.) 열무된장무침(선택)(5.6.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/35.1/137.3/3.8	친환경쌀밥 육개장(5.6.13.16.18.) 두부조림(5.6.) 참나물겉절이(선택) (5.6.13.18.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.9/43.9/164.2/4.6
5/29	5/30	5/31 [수다날]	❖ 알레르기 유발 식품 안내	
♥대체공휴일♥	찰옥수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 달걀개오븐구이 (5.6.13.15.18.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.) 쪽파김가루무침(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 790.7/34.7/154.7/3.4	나시고랭(볶음밥) (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.) 고기짜조물(1.5.6.8.9.10.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 수제양파초절임(선택)(13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.7/29.3/156/7.1	❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하 였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문 을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.	

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

❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (참쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기 (베이컨)	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	동태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산 (외국산)	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남