

11월 영양소식지

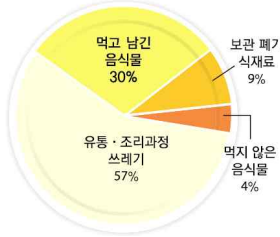
낭비를 줄이는 식생활 바로알기

1. 음식물쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다. 푸짐한 상차림의 음식문화와 인구증가, 생활여건의 향상, 식생활의 고급화 등 음식물 낭비 요인의 증가로 인해 무분별하게 버려지는 음식물쓰레기가 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있어, 심각한 환경문제가 발생하고 있습니다.

2. 음식물쓰레기는 어디에서 발생할까요?

식품의 유통·조리 과정에서 발생하는 쓰레기와 먹고 남긴 음식물(잔반), 먹지 않고 그대로 버려지는 음식물(잔식), 보관만 하다 버려지는 식재료로 인해 음식물쓰레기가 발생합니다.



3. 음식물쓰레기 발생 현황

국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만 4천여톤, 하루 기준 국민 1인당 음식물쓰레기 발생량은 우리나라 약300g, 프랑스 160g, 스웨덴 86g으로 큰 격차를 보입니다.

4. 음식물쓰레기 발생 실태

■ 일반가정 (53%)

〈발생원인〉 야채를 집에서 다듬기 때문 39.2%
 보관 중 상해서 24.7%
 많이 차리는 식습관 23.7%
 포장단위가 크기 때문 11.3%

■ 음식점 및 식생활관 (47%)

〈발생원인〉 소비자의 푸짐한 상차림 선호 때문 음식점주 39.2%
 음식점에서 제공하는 양이 많기 때문 소비자 52%

5. 음식물쓰레기 발생으로 인한 문제점

환경 훼손	* 에너지 낭비 및 온실가스 배출 * 수거·처리 시 악취 발생 * 고농도 폐수로 수질오염 및 해양 배출 금지로 처리 어려움
경제적 낭비	* 식량 자원 가치 연간 약 18조원 * 처리비용 6천억원 이상
사회적 문제	* 한식 세계화에 걸림돌 (낭비적인 음식문화로 인식) * 식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입 증가

6. 음식물쓰레기 줄이는 방법

■ 가정에서의 실천방법

- 1) 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입합니다.
- 2) 냉장고에 넣을 때 구입 날짜 순서대로, 속이 보이는 그릇을 사용합니다.
- 3) 신선식품은 바로 손질해서 조리하고 보관합니다.
- 4) 가족의 건강과 식사량에 맞춰 적당량만 조리합니다.
- 5) 감사하는 마음으로 남기지 않고 먹습니다.
- 6) 음식물쓰레기는 따로 버립니다.

■ 음식점에서의 실천 방법

- 1) 자신의 식사량을 미리 말해 줍니다.
- 2) 먹지 않을 음식은 미리 반납합니다.
- 3) 여럿이 함께 먹는 요리에는 개인 접시를 사용합니다.
- 4) 먹지 않을 후식은 사양합니다.
- 5) 그래도 남은 음식은 포장해서 가져갑니다.

■ 식생활관에서의 실천 방법 ★★★ 중요 ★★★

- 1) 자신의 식사량을 미리 말해 줍니다.
- 2) 먹지 않을 음식은 받지 않습니다.
- 3) 식판에 받은 음식은 반드시 다 먹도록 노력합니다.
특히, 채소·과일·나물류 등도 버리지 말고 먹도록 해요!

일반쓰레기	음식물쓰레기
* 채소의 뿌리 * 파인애플 껍질 * 육류·가금류 뼈, 생선가시 * 한약재 찌꺼기 * 달걀껍질 등	* 우리가 남긴 음식물 * 전처리 된 음식 * 유통기한이 지난 음식

[자료출처: 식품의약품안전처, 환경부]

2022. 10. 27.



남원한빛중학교장(관인생략)

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

【 2022. 11월 학교급식 식단 안내】

남원한빛중학교

	11/1	11/2 [수다날]	11/3	11/4
	친환경합죽밥(5.) 북엇국(1.5.13.) 참치&김구이(1.5.13.16.18.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 잔멸치견과류볶음(선택) (4.5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/38.4/97.5/4.8	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 미소된장국(5.6.13.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 한입단무지 배추김치(선택)(9.13.) 뽕스크림(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1014.1/45.6/266.9/4.7	찰옥수수밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 사각어묵볶음 (1.5.6.13.16.18.) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.16.) 오이도라지초무침(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 흑임자떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/43.7/167.1/4.4	친환경파쇄서리태밥(5.) 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 스틱떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18.) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.17.) 배추김치(선택)(9.13.) 시리얼요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.4/47.2/218.7/5.9
11/7 [생일밥상]	11/8	11/9 [수다날]	11/10	11/11 [가래떡데이]
친환경보리밥 소고기미역국(5.6.16.) 매운갈비찜(5.6.9.10.13.18.) 몽글몽글달걀찜(1.) 야채샐러드(선택)(5.6.12.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크 (1.2.5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.1/37.3/175.1/4.2	친환경수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15.) 연어스테이크(1.2.5.13.) 고사리나물(선택)(5.6.) 배추김치(선택)(9.13.) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/45.2/156.2/3.7	김치볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 실파달걀국(1.) 콩나물무침(5.) 단호박죽(선택)(13.) 각두기(선택)(9.13.) 엔요구르트(2.) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/33.4/330.7/4	친환경쌀밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.) 잡채(5.6.10.13.) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18.) 보쌈김치(9.19.) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.9/39.1/265.3/5.2	친환경흑미밥 뜨덕이만둣국 (1.5.6.10.16.18.) 닭감자조림(5.6.13.15.) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18.) 쌈다시마(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 가래떡구이(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/49.7/153.1/7.7
11/14	11/15	11/16 [수다날]	11/17	11/18
친환경기장밥 잔치국수(1.5.6.13.18.) 감자볶음(2.5.6.10.) 치킨커를렛(1.2.5.6.12.15.16.) 삼색묵무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.4/38.7/160.1/3.5	친환경차조밥 청국장찌개(5.6.9.) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13.18.) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.) 배추김치(선택)(9.13.) 샤인머스켓푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/40.3/199.1/4.4	비빔밥(볶음고추장) (1.5.6.13.16.) 얼갈이된장국(5.6.9.) 무생채(13.) 한입돈까스(1.5.6.10.12.15.) 배추김치(선택)(9.13.) 블루베리즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.6/38.4/216.2/6.5	친환경찰현미밥 오징어묵국(5.6.13.17.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 두부구이(양념간장)(5.6.18.) 연근조림(선택)(5.6.13.18.) 각두기(선택)(9.13.) 꼬북칩츄러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.3/39.7/177.6/4	친환경보리밥 맑은콩나물국(5.) 오리버섯불고기(5.6.13.) 카레김부각(5.6.) 가지굴소스볶음(선택) (5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/23.8/199.9/4.8
11/21	11/22	11/23 [수다날]	11/24	11/25
친환경쌀밥 꽃게매운탕(5.6.8.9.13.) 돈육달걀장조림 (1.5.6.10.13.18.) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18.) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/38.7/175.9/4.6	친환경합죽밥(5.) 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 치커리사과무침(선택) (5.6.13.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 각두기(선택)(9.13.) 딸기요거트(로컬)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.6/22.8/259.6/7.8	나시고랭볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18.) 고기짜조림(1.5.6.8.9.10.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 수제양파초절임(선택)(13.) 망고&황도(2.5.6.11.13.) 한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.9/28.2/126.7/2	친환경수수밥 온도토리묵채국(5.6.9.13.) 파채한돈스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.13.15.18.) 아귀콩나물찜(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 복숭아즙(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/41.3/152.9/3.8	친환경기장밥 육개장(5.6.13.16.18.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 애호박도통완자전 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 생깻잎김치(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 슈크림찰떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766/40.2/106.4/5
11/28	11/29 [2차교사]	11/30 [2차교사]	알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 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.	

※ 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	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	명태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남