



(제2024-120호)

“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

# 6월 영양소식지

전주온빛중학교

업무담당 : 영양교사

## ❖ 음식물쓰레기란 ?

음식쓰레기는 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말합니다.

## ❖ 음식물쓰레기 발생현황

음식물 쓰레기는 현재 생활쓰레기 전체 발생량의 약 29%를 차지하고 경제적 낭비, 환경부담 및 처리 비용이 점차 증가하고 있습니다.

생활폐기물 대비 음식물쓰레기 발생량



## ❖ 급식 맛있게 먹고 환경 살리는 5가지 방법

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고, 라면으로 환산하면 1억 2천개, 삼겹살로 환산하면 8천100만인분 인 거, 알고 있었나요?

환경을 살리는 음식물쓰레기 줄이기 같이 동참해 주세요 !



1  
딱!  
먹을 만큼만 받아요.



2  
부족하면 다 먹고,  
더 받아요.



3  
음식을 가리지 않고  
골고루 먹어요.



4  
쓱쓱쓱,  
남은 음식물을 줄여요.



5  
올바른 식습관으로  
배도 채우고,  
환경도 살리고!



6  
감사한 마음으로  
먹어요.

## ❖ 생활속에서 음식물쓰레기 줄이기 원칙 !

### ✓장보기 전 필요한 품목을 메모하기



장을 보러 가기 전, 냉장고에 보관되어 있는 식재료를 확인하고 필요한 품목을 메모합니다.

### ✓반가공 · 깔끔히 손질된 식재료 구매하기



양파 등 식재료가 깔끔히 손질된 제품, 반가공된 제품을 구매하면 조리 전 음식물쓰레기를 감소시킬 수 있습니다.

### ✓장을 본 후 바로 손질하기

식재료가 상하는 것을 막기 위해 구매 후 바로 손질하여 냉장/냉동시킵니다.



### ✓가족 식사량에 맞게 요리하기



가족의 평소 식사량에 맞게 요리하여 음식물쓰레기 낭비를 방지합니다.

### ✓냉장고 속 자투리 식재료 활용하기

사용하고 남은 식재료를 한 곳에 모아 두었다가 볶음밥과 같은 요리에 활용합니다.



### ✓물기 제거 후 배출하기



체반을 이용하여 물기를 뺀 후 배출하면, 냄새도 줄이고 음식물쓰레기 양도 줄일 수 있습니다.

### ✓냉장고 정기적으로 정리하기



냉장고를 정기적으로 정리하면서 남아 있는 재료와 유통기한을 확인합니다.

## 6월 학교급식 식단안내

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수.다.날	6/6 <b>Thur</b>	6/7 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>매콤콩나물국(5)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>뼈없는닭갈비(5.6.15)</li> <li>두부담은돈저냐/케첩(1.5.6.10.12.16)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>얼려먹는초코아이스(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>콩치캔김치조림(9)</li> <li>새송이애호박볶음</li> <li>용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>조각파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>미니물냉면(1.3.5.6.16)</li> <li>꼬들단무지무침</li> <li>꿀냉은작화불고기(5.6.10.18)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>홍열시럽파이(1.2.6.14)</li> </ul>	현충일	재량휴업일
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수.다.날	6/13 <b>Thur</b>	6/14 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>나주곰탕(1.5.16)</li> <li>오이부추무침</li> <li>버섯잡채(5.6.13)</li> <li>매콤닭봉그릴구이(5.6.12.13.15)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>김가루떡국(1)</li> <li>오징어야채무침(5.6.17)</li> <li>돈육콩나물볶음(5.6.10)</li> <li>스팸감자구이(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>멜론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>소고기미역국(5.6.16)</li> <li>매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>김말이/오징어튀김(1.5.6.12.13.16.17)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>쥬시콜(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>김치콩나물국(5.9)</li> <li>생생크림요거트(바나나,블루베리)(2)</li> <li>닭감자볶음(5.6.15)</li> <li>파래김자반</li> <li>바삭한황금알카츠/청양마요소스(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>총각김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>조갯살시금치된장국(5.6.18)</li> <li>열대과일샐러드/망고드레싱</li> <li>오이도라지초무침(5.6)</li> <li>한우버섯불고기(5.6.13.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>미니탱글핫도그(1.2.5.6.10.12.16)</li> </ul>
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수.다.날	6/20 <b>Thur</b>	6/21 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>꽃게탕(8.18)</li> <li>묵은지닭찜(9.15)</li> <li>비름나물무침</li> <li>트리플소시지볶음(5.6.10.16)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>골드키위주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>순대국(2.5.6.10.13.16)</li> <li>★<b>들깨포함</b></li> <li>시금치나물</li> <li>생생크림시리얼요거트(2.5.6)</li> <li>파리고추어묵볶음(1.5.6)</li> <li>웰빙떡갈비(5.6.10)★<b>목이버섯포함</b></li> <li>깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>훈제삼겹살날치알볶음밥(5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>미니유부우동(5.6.7.13.18)</li> <li>도토리묵야채무침(5.6)</li> <li>허니간장치킨(5.6.15)</li> <li>백김치(9)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>청국장찌개(5.9)</li> <li>돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>하트치즈연어까스/칠리소스(1.2.5.6.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>구슬아이스크림(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>오리훈제/무쌈(1.5.6.13)</li> <li>해물콩나물찜★<b>들깨포함</b></li> <li>(5.6.9.13.17.18)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>바람떡</li> </ul>
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수.다.날	6/27 <b>Thur</b>	6/28 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>된장찌개(5.6)★<b>들깨포함</b></li> <li>돼지수육(2.5.6.10.13)</li> <li>상추/쌈장(5.6)</li> <li>쫄면야채무침(5.6)</li> <li>무말랭이무침</li> <li>배추겉절이(13)</li> <li>요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>한우육개장(2.5.6.13.16)</li> <li>야채계란찜(1.2)★<b>버섯포함</b></li> <li>미역초무침</li> <li>춘천식닭갈비(5.6.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>얼려먹는한라봉아이스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장라이스(5.6.10.13.16)</li> <li>해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18)</li> <li>꼬들단무지무침</li> <li>유린기(2.5.6.15.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>짜먹는요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>복어달걀국(1)</li> <li>쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>상추겉절이(5.6)</li> <li>주꾸미삼겹살볶음(5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>짜먹는워터젤리(사과)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>돈등뼈감자탕(5.6.10)</li> <li>★<b>들깨포함</b></li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>파래김자반</li> <li>수제치킨까스(1.2.5.6.13.15)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>멜론</li> </ul>

※ 알레르기 유발식품 표시대상은 아니지만 우리학교 학생들이 가지고 있는 음식알레르기를 따로 빨간색으로 표시하였습니다. 학생들이 메뉴명과 표시된 사항을 확인할 수 있도록 안내 부탁드립니다.

### ※ 알레르기정보

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

☞ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 각별한 주의 부탁드립니다.

### ※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

☞ 전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 \* 급식게시판