

건강한 식생활- 음식물쓰레기 줄이기

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 8천 억원

? 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



6 음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들어서 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.

X 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,
올바르게 배출해서 환경 지켜요!**



대한민국 식품안전정보를 한곳에! **Food** 식품안전나라
국가대표브랜드 공공 부문 3년 연속 대상 수상

[출처:환경부, 대한영양사협회,식품안전나라]

♣ 음식물쓰레기 줄이기 위한 우리의 실천

1. 급식으로 제공되는 음식은 편식하지 않고, 골고루 먹습니다.
2. 먹을만큼 적당량 배식받고, 배식받은 음식은 모두 먹습니다.

!! 음식물쓰레기 줄이기 우리 모두 실천하고 지구를 지키는 진짜 영웅이 되어요.



5월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

		5/1 Wed 수다날	5/2 Thu	5/3 Fri
		제육덮밥(중)(5.6.10) 감자양송이들깨국(중) 상추묵무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 마늘빵토스트(중)(2.5.6.13) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/33.1/171.1/3.3	친환경정제쌀밥(중) 유부자치국수(중)(1.5.6) 콩치킨김치조림(중)(5.6.9) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.0/36.8/340.1/6.9	친환경차조밥(중) 팥콩수제비국(중)(5.6.9.13.17.18) 가지나물(중)(5.6) 파래자반(중)(5.13) 치킨까스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.8/38.2/182.6/2.5
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
대체공휴일	친환경찰보리밥(중) 어묵김치국(중)(1.5.6.9) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이소박이(중)(13) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 깻잎김치(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/33.0/158.2/2.9	비빔밥(중)(5) 복어계란국(중)(1) 닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 배추김치(중)(9) 사과요거터임(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/36.8/258.7/3.3	친환경차수수밥(중) 영양닭국(중)(15) 열갈이무침(중)(5.6) 비엔나소시지볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(중)(13) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.8/38.0/190.2/2.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지감자탕(중)(10.13) 시금치고추장무침(중)(5.6) 미역줄기볶음(중)(5) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.3/41.1/203.2/5.2
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
친환경찰현미밥(중) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭고구마조림(중)(5.6.15) 고구마순나물(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/34.5/205.4/4.0	친환경검정쌀밥(중) 갈비우거지국(중)(10.13) 상하이씨푸드스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 호박버섯볶음(중)(5) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.1/43.1/210.7/7.7	석가탄신일	친환경차조밥(중) 제주고기국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 비름나물(중)(5.6) 배추겉절이(중)(13) 쿠키앤크림아이스슈(중)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.4/46.3/183.3/3.6	친환경차수수밥(중) 떡국(중)(1.16) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 오징어채볶음(5.6.13.17) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.5/35.2/140.7/2.9
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 사골우거지국(중)(5.6.13.16) 매운갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이소박이(중)(13) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.3/33.7/209.4/3.9	친환경찰보리밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 사태편육(중)(5.6.10) 미나리무무침(중)(5.6.13) 상추깻잎쌈(중)(5.6) 분모자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/37.8/186.8/3.9	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무들깨된장국(중)(5.6) 상추참나물겉절이(중)(5.6) 돈육표고버섯강정(중)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(중)(9) 탐미유사과워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.1/29.8/203.9/3.4	친환경찰현미밥(중) 쇠고기미역국(중)(16) 오리불고기(중)(5.6) 가지나물(중)(5.6) 풀면야채무침(중)(5.6.13) 포크퀘사디아(중)(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.6/40.2/214.6/4.1	친환경검정쌀밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 근대무침(중)(5.6) 돈육김치볶음(중)(5.6.9.10) 비엔나매추리알조림(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깻잎김치(중)(13) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.3/42.6/172.0/3.2
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경차수수밥(중) 햄부대찌개(사리)(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18) 시금치고추장무침(중)(5.6) 열치아몬드볶음(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.3/42.7/295.9/3.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 호박임원장국(중)(5.6.13) 닭김치조림(중)(5.6.9.15) 갈뱅이야채무침(중)(5.6.13) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 배추겉절이(중)(13) 콘치즈토스트(중)(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.0/35.9/249.0/3.6	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 녹두흑임자죽(소)(중)(13) 아욱국(중)(5.6) 상추묵무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 식물성유산균요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.6/42.1/419.8/5.0	친환경차조밥(중) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 로제닭볶음(중)(2.5.6.13.15.16) 김가루파무침(중)(5.6) 오징어채볶음(중)(5.6.13.17) 깻잎김치(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.3/45.3/219.1/4.5	친환경찰현미밥(중) 순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 오삼불고기(중)(5.6.10) 스파게티(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 숙주미나리무침(중) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.2/38.2/189.3/4.2

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함) 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산

※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.