

줍일수록 좋아요, 세 살부터 어른까지 “빈그릇습관”

음식물 쓰레기를 줄이면, 지구환경이 살아나고 우리경제에 웃음꽃이 핀다.

우리가 먹다 남긴 밥이나 반찬은 잔반통에 버려져 쓰레기가 됩니다.
그런데 이 음식물쓰레기가 지구를 위협하는 골칫거리 대마왕이라는 사실을 아나요?
음식물쓰레기는 환경오염을 일으켜 지구에 사는 동물과 식물,
그리고 인류의 생존마저 위협하고 있습니다.
하나뿐인 지구를 위기에서 구하려면 모두가 힘을 모아 음식물쓰레기를
줄여야 합니다.
환경오염으로 멸종 위기에 빠진 북극곰을 구하고 싶은가요?
그럼 음식을 먹을 때 **먹을 만큼 덜어 남김없이 먹는 습관**을 들이세요.
여러분도 쓱쓱삭삭!
‘빈 그릇’으로 지구를 지키는 영웅이 될 수 있습니다.



음식물쓰레기 정의와 문제점

음식물 쓰레기란 식품의 생산 · 유통 · 가공·조리 과정에서 발생하는 농 · 수 · 축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말하며 매년 전체 음식의 1/3이 버려져 연간 8천억원의 처리비용이 낭비되고 있습니다.

음식물쓰레기가 아닙니다. 분리해주세요.

음식물쓰레기를 버리면...



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거 · 처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염
→ 2013년부터 음폐수
해당배출 금지로 처리 곤란



- 식량자원 가치
→ 연간 20조원(2010년 기준)
- 처리비용 8천억 원



- 식량 · 곡물 자급률이 낮아져
농 · 축 수산물 수입증가
(식량자급률 50%, 곡물자급률 27%)
- 한식세계화에 걸림돌
(필요하게 많은 반찬은 낭비적인
음식문화로 인식)

함께 실천해봅시다.

★식생활관에서 이렇게 해봅시다★

1. 음식을 먹을 때 감사하는 마음을 가진다.
2. 욕심을 부리지 말고 적당한 양을 배식 받는다.
3. 편식하는 습관을 버린다.
4. 배식 받은 음식은 남김없이 먹는다.
5. 음식물 쓰레기와 다른 쓰레기를 분리한다.



가정에서



- 최소한의 식재료만 구입합니다
- 식사량에 맞게 조리합니다
- 식재료는 투명한 용기에 넣어 냉장고에 보관합니다

음식점에서



- 남은 음식은 포장해줍니다
- 기본반찬 수는 줄이고 소형찬기에 담습니다
- 먹을 만큼 덜어먹을 수 있는 복합찬기를 사용합니다



7,8월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
“생 일 잔 치” 영양잡곡밥 5. 소고기미역국 5.6.16. 어묵마늘쫑조림 1.5.6.13.16.18. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 콩나물잡채 5.6.8.13.18. 배추김치 9.13. 생크림도넛빵 1.2.5.6.13.	검정쌀밥 순두부찌개(돼지고기) 1.5.6.9.10.13. 무생채 13. 건파래자반 5.13. 닭봉구이 &머스터드소스 1.2.5.6.12.13.15.18. 배추김치 9.13. 수박	기장밥 팔칼국수 5.6.13.16. 돼지갈비찜(영양) 5.6.10.13.18. 콩나물무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 이오요구르트 2.	수수밥 머위대들깨탕 5.6.9.13.18. 오이부추무침 5.6.13.18. 모듬버섯볶음 1.5.6.13.16.18. 오리훈제 배추김치 9.13. 소떡를	보리밥 육개장 1.5.6.13.16.18. 도토리묵야채무침 5.6.13.18. 마늘쫑조림 5.6.13.18. 순살가자미강정 1.2.5.6.12.13.18. 깍두기 9.13. 파인애플
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
차조밥 시래기된장국 5.6.13.18. 안동찜닭 5.6.8.13.15.18. 숙주나물무침 애호박버섯볶음 5. 배추김치 9.13. 우리사과편케이크 1.2.5.6.13.	현미밥 청국장찌개 5.9.10.13. 건과류멸치볶음 13.14. 두부김치 5.9.13. 줄면야채무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 제주오메기참쌀떡 5.13.	참쌀밥 콩나물국 5.6.13.18. 시금치무침 5.6.18. 치즈닭갈비볶음 2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 미숫가루 5.13.	영양잡곡밥 5. 오징어무국 5.6.9.13.17.18. 오이도라지초무침 5.6.13. 애호박맛살볶음 1.5.6.13. 생선까스 1.2.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 타르타르소스 1.5.13. 짜요짜요 2.	검정쌀밥 갯잎찜 5.6.13.18. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 낙지당면볶음 5.6.8.13.18. 깍두기 9.13. 녹두닭죽 13.15. 딸기사베트 1.2.5.
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
기장밥 황태무국 5.6.18. 오징어초무침 5.6.13.17. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13.15. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 도깨비고구마한도그 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치 9.13.	보리밥 해물짬뽕국 5.6.9.13.17.18. 생땅콩조림 4.5.6.13.18. 실파김무침 13.18. 불고기낙지떡볶음 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 수박	수수밥 계란국 1. 단무지무침 13. 콩나물무침 5.6.18. 고기야채카레 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치 9.13. 양파요구르트 2.	현미밥 떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. 근대된장무침 5.6.18. 오리김치주물럭 5.6.9.13.18. 배추김치 9.13. 무쌈 13. 야채스틱 5.6.13.	차조밥 감자수제비국 5.6.13. 건과류멸치볶음 13.14. 미역줄기볶음 5. 갈치구이 5.13. 깍두기 9.13. 우리밀초코링쥬러스 1.2.5.6.13.
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed	7/25 Thu	7/26 Fri
검정쌀밥 버섯된장국 5.6.13.18. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 느타리버섯초회 5.6.13. 오징어탕수육 1.5.6.11.12.13.17. 배추김치 9.13. 짜요짜요 2.	영양잡곡밥 5. 참치김치찌개 5.9.13. 시금치무침 5.6.18. 감자떡볶음 2.5.6.10.13.18. 토달볶(토마토달걀볶음) 1.2.5.10.12.13. 열무김치 9.13. 베리너츠요거트오곡초코볼 2.4.5.6.13.14.	수수밥 곤약어묵국 1.5.6.13.16.18. 쇠갈비타리버섯무침 5.6.13.18. 떡볶이 1.5.6.12.13.16.18. 순대튀김 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치 9.13. 고구마파이 1.2.5.6.13.14.	보리밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 상추오이무침 5.6.13.18. 제육볶음 5.6.8.10.13.18. 건과류멸치볶음 13.14. 깍두기 9.13. 참쌀치즈바 1.2.6.	여름방학식
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
	영양잡곡밥 5. 북어미역국 5.6.13.18. 숙주미나리무침 5.6.13.16.18. 궁중떡볶음 13.14. 고구마맛탕 5.13. 배추김치 9.13.	김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.16. 콩나물국 5.6.13.18. 단무지무침 13. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 양송이소프 2.5.6.13.16.18. 이오요구르트 2.	수수밥 건새우아욱국 5.6.9.13.18. 어묵마늘쫑조림 1.5.6.13.16.18. 오이부추무침 5.6.13.18. 탕수만두 1.2.5.6.10.11.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 사과(부사)	차조밥 청국장찌개 5.9.10.13. 수육&쌈장 5.6.9.10.13.18. 시금치무침 5.6.18. 콩나물부추들깨무침 5. 깍두기 9.13. 짜요짜요 2.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

: 쌀-국내산천환경쌀 / 김치-국내산 / 쇠고기-국내산한우 / 돼지고기-국내산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-국내산

■ 18가지 알레르기 유발식품 표시 -“식품 등의 표시기준” 개정(15.4월)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.