

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)



## 음식물쓰레기 줄이기! 왜 필요할까요?

### 음식물쓰레기를 20% 줄이면

음식물쓰레기는 수분이 많아 처리 과정에서 건조시설을 운영해야 하고 이를 사료화하고 재활용하기 위해서도 30%의 부재료를 혼합해야 하는 등 그 처리 과정에서 많은 자원과 비용이 필요합니다. 전 국민이 20%의 음식물쓰레기만 줄여도 연간 1,600억 원의 쓰레기 처리비용을 절감할 수 있습니다.



#### 자원이 절약돼요.

음식은 많은 자원을 들여 만들어집니다. 먹을 만큼만 재료를 구입하여 만들고 냉장고의 자투리 음식 재료를 활용하면 자원을 절약할 수 있습니다.



#### 돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물을 처리하는 데 많은 돈이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같습니다.



#### 환경을 보호할 수 있어요.

음식물쓰레기는 환경(물, 토양, 공기 등)을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 잘 활용하면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 지구를 만들 수 있습니다.



#### 전 국민이 음식물쓰레기를 20% 줄이면 어떤 효과가 있을까요?

음식물쓰레기를 20%만 줄여도 연간 177만톤의 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다.

온실가스 배출 감소  
**연간 177만 톤**

승용차 47만대 감소 효과

식당부 3억4천만 그루 심는 효과

에너지 절약  
**전 국민 기준  
18억 kWh**

39만 가구 가전4대가 연간 보급 가능

보일러 226만 대와 에어컨 1만 대 절약

쓰레기 처리비용 절감 : **연간 1,600억원**

### 보글보글! 남은 음식으로 만든 진수성찬!



자투리 재료  
볶음밥, 카레, 불려도, 만두소  
등의 재료로 사용해요.



### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부:국내산, 순(연)두부:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산(한우)
- \* 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산)
- \* 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산
- \* 꽃게:중국산
- \* 갈치:세네갈산
- \* 낙지,주꾸미:베트남산
- \* 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물가공품:다랑어(원양산)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



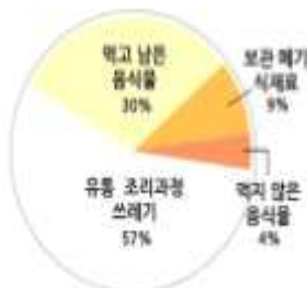
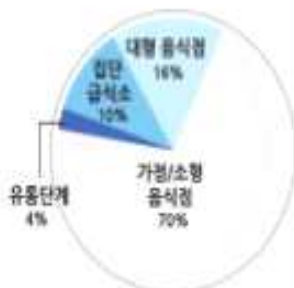
# 음식물쓰레기 줄이기! 이렇게 실천해요!

## - 가정편

### 음식물쓰레기는 언제, 어디에서 나올까요?

전체 음식물쓰레기 중 약 70%가 가정 및 소형 음식점에서 발생하였습니다. 가정에서는 조리 과정 중에 음식물쓰레기가 가장 많이 발생합니다.

공장에서 식료품을 만들 때	시장에서 팔기 좋게 손질할 때	집이나 음식점에서 요리할 때
유통기한이 지났거나 상해서 버릴 때	먹지 않은 음식물	먹다 남은 음식물



발생원별

음식물쓰레기의 구성

<출처: 환경부>

### 우리 가족이 한 끼 밥상을 차리기까지...



생산



수송



유통



조리

음식은 '식재료' 생산, 수송, 유통, 조리 및 폐기 전과정에서 많은 에너지를 소비하고, 온실가스를 배출합니다.



### 가정에서 실천하기

#### 식품구매 전 단계

- 식단을 미리 계획합니다.
- 주 1회 냉장고를 정리하여 필요한 식품을 확인합니다.

#### 식품구매 단계

- 미리 파악해 온 재료 및 양에 맞게 구매하고, 저장 기간을 고려하여 구매합니다.
- 구매 후에는 재료를 손질한 후 1회 분량으로 나누어 보관하는 습관을 기르면 좋습니다.
- 필요한 재료만 소량으로 구매합니다.

#### 조리단계

- 한 끼에 먹을 수 있는 적당량만 조리하도록 합니다.
- 냉장고에 남아있던 재료를 최대한 활용합니다.

#### 음식물 쓰레기 배출 단계

- 1차 건조 후 반드시 분리배출합니다.
- 가급적 작은 크기의 배출 봉투를 사용하여 쓰레기 양을 줄이려고 노력하는 것이 좋습니다.

### 우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!







# 음식물쓰레기 줄이기! 이렇게 실천해요!

## - 학교, 식당편

### 학교에서 이렇게 실천해요!

2019년 기준 초등학교 음식물쓰레기 발생량은 11,932,789kg, 1인당 평균 25.3kg으로 처리비용 2,247,758,000원이 사용되었습니다.

먹을 만큼만 받아요.	부족하면 다 먹고, 더 받아요.
음식을 가리지 않고 골고루 먹어요.	썩썩썩, 남은 음식물을 줄여요.
올바른 식습관으로 환경을 살려요.	감사한 마음으로 먹어요.

<출처: 서울특별시교육청>

### 식당에서 이렇게 실천해요!

- 1 주문하기 전에 차림표를 꼼꼼히 살펴요.
- 2 나의 식사량을 고려해서 먹을 만큼만 주문해요.
- 3 먹지 않을 음식은 미리 반납해요.
- 4 여럿이 함께 먹는 요리는 개인 접시를 사용해요.
- 5 먹고 남은 음식이 담긴 그릇에 이쑤시개, 휴지 등을 버리지 말아요.
- 6 먹지 않을 후식은 사양해요.
- 7 남은 음식은 포장해서 가져가요.



### 빈그릇 운동에 참여해요!

음식이 우리 밥상에 오르기까지 많은 사람의 정성과 노력, 비용이 들어갑니다. 음식을 먹을 때에는 남기지 않을 만큼만 준비하고 최대한 남기지 않고 먹습니다.

### 음식물쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- ✓ 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- ✓ 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- ✓ 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



## < 5월 중식 식단표 >

<div>◇알레르기 정보</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀</div> <div>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아</div> <div>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기</div> <div>⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣</div>		5/1 	5/2 	5/3 
		대체급식	찰보리밥 닭개장 비빔국수(부)* 느타리버섯볶음 담양죽순떡갈비 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 878.0/32.3/123.0/3.5	찰현미밥 돈육김치찌개 안동식찜닭H 양념깻잎장아찌 배추김치 골드키위주스 구운초코도넛* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,268.8/40.5/213.8/4.7
5/6 	5/7 	5/8 	5/9 	5/10 
대체휴일	기장밥 감자수제비국 미역줄기버섯볶음 가자미순살강정 떡갈비&파채무침 배추김치 멜론H * 에너지/단백질/칼슘/철 1,124.6/42.8/189.0/6.9	달걀볶음밥&자장소스 유부미소된장국 단무지무침 사각어묵볶음* 배추김치 사과 쪽짓 링도넛 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.7/38.0/211.8/4.9	찰흑미밥 사골우거지국 매콤돈육갈비떡찜 콩나물무침 견과류혼합멸치볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 865.7/40.6/128.5/2.8	현장체험학습
5/13 	5/14 	5/15 	5/16 	5/17 
찰현미밥 건새우미역국 안동식찜닭H 부추양파무침* 치즈볼* 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철	김가루주먹밥 잔치국수 왕만두찜 꼬들단무지무침H 배추김치 꽃보다선생님케익 * 에너지/단백질/칼슘/철	부처님오신날	찰흑미밥 맑은콩나물국 연두부/양념장H 미역줄기맛살볶음* 순살닭갈비볶음H 배추김치 미니바닐라파이* * 에너지/단백질/칼슘/철	곤드레밥 명란 순두부찌개 아삭이고추된장무침* 졸면채소무침H 피쉬앤칩스* 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철
5/20 	5/21 	5/22 	5/23 	5/24 
찰현미밥 참치김치찌개 청경채나물* 채소달걀말이* 크런치생선까스*타르타르S 배추김치 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/29.6/197.9/3.2	찰흑미밥 얼갈이된장국 시금치나물* 오상불고기 해물완자전(완)H 블루베리생크림와플 * 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/56.1/219.9/3.5	장조림버터비빔밥 유부미소된장국 깍둑오이무침* 마파두부H 배추김치 파인애플주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/28.2/183.7/3.9	찰보리밥 부대찌개 안동식찜닭H 부추치커리무침* 잔멸치견과류볶음H 배추김치 회오리감자* * 에너지/단백질/칼슘/철 953.0/40.2/181.2/3.7	<div>세계음식의 날</div> 김가루주먹밥 베트남쌀국수 양파초간장무침 짜조/칠리소스 배추김치H 애플망고라씨* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,320.4/40.4/336.7/6.2
5/27 	5/28 	5/29 	5/30 	5/31 
찰보리밥 사골곰탕&소면 비빔납작만두* 연근떡갈비조림H 석박지* 아이스슈* * 에너지/단백질/칼슘/철 950.4/29.2/103.4/2.8	찰현미밥 순두부찌개 삼치데리야끼구이* 돈육숯불구이&대파채 배추김치H 달콤한꿀떡H * 에너지/단백질/칼슘/철 916.2/49.5/105.9/2.9	오징어덮밥 맑은콩나물국 상추겉절이* 계란말이 배추김치 빠니니치즈케익* * 에너지/단백질/칼슘/철 692.9/24.3/164.8/3.5	찰흑미밥 건새우시금치국 부추양파무침* 치즈불닭H 삼치마요구이H 배추김치H 고르곤졸라또띠아피자* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,039.5/58.0/333.9/3.5	백미밥 쇠고기국(얼큰) 무생채H 오리훈제볶음H 두부구이/양념장* 배추김치(자율) 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/44.0/158.5/6.0