




<낭비 없는 식생활 실천하기>

음식을 남기면
지구가 아파요!

□ 음식물 쓰레기 알아보기

음식물 쓰레기는 식재료의 유통·조리과정 및 먹고 남긴 음식물에서 배출됩니다. 우리나라 전체 쓰레기 발생량의 28%를 차지하여, 음식물 쓰레기만 줄여도 연간 1,600억원 처리비용의 절감 효과가 발생한다고 합니다. 나의 작은 실천이 경제를 살립니다.

□ 음식물 쓰레기로 혼동하지 마세요~

|  | 일반 쓰레기 | 음식물 쓰레기 |
|--|--|--|
| | 채소의 뿌리 파인애플 껍질 육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈 한약재 찌꺼기 달걀 껍질 등 | 우리가 남긴 음식물 전처리 된 음식 유통기한이 지나 폐기한 음식 등 |

□ 환경을 살리는 빈그릇 운동!

빈 그릇 운동이란 '음식을 남기지 않는다' 는 실천 운동입니다.
환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 비움·나눔의 운동
입니다. 빈그릇 운동을 통해 스스로 먹을 만큼만 덜어서 먹도록
지도하고 있습니다.

□ 빈그릇운동 다짐 선서!!

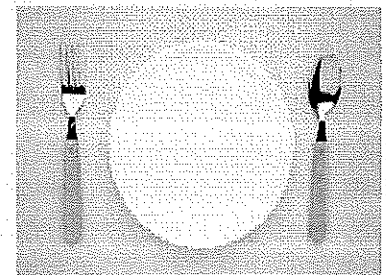
하나. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

음식물쓰레기

줄이기 꼭 실천해요!



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



음식물쓰레기를 줄이기 위해 "나"는 어떻게 할까요?

- 💡 먹을 때는 건강을 생각하고 버릴 때는 환경을 생각하는 마음으로 어느 장소에서든 먹을 만큼만 ~
- 💡 배식 받아 남기지 않도록 노력해야 합니다.
- 💡 음식물에 비닐이나 나무막대 등 이물질이 섞이지 않도록 해야 합니다.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산 / 두부:국내산(대두:국내,수입 혼용)
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우
- * 고등어,삼치,오징어:국내산
- * 참조기, 갈치, 낙지 : 수입산
- * 명태,코다리:러시아산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

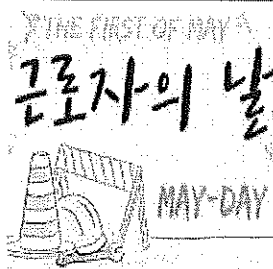


5월 학교급식 식단 안내



즐일수록 좋아요

5/1 Wed



5/2 Thu

보리밥
버섯된장국⑤⑥
돼지불고기⑤⑥⑩
김.떡.순①⑤⑥⑩
골드파인애플
채소/쌈장⑤⑥
배추김치⑨

5/3 Fri 빈그릇 운동

소보루덮밥①⑤⑥⑨⑩
시래기국⑤⑥
왕만두찜①⑤⑥⑩
단무지⑬
삼치소스조림⑤⑥⑫⑮
배추김치⑨

5/6 Mon

5/7 Tue

5/8 Wed

5/9 Thu

5/10 Fri 빈그릇 운동

대체휴일

검정쌀밥
닭곰탕①⑮
소시지볶음②⑤⑥⑩⑫⑮
계란말이①
김구이⑤
미나리무침⑨
배추김치⑨

기장밥
머위들깨국⑨
닭찜⑤⑥⑨⑮⑮
오징어김치전①⑥⑨⑮
푸딩①②
메밀된장나물③⑤⑥
배추김치⑨

홍국쌀밥
북어채콩나물국⑤
오리불고기⑤⑥
방울토마토⑫
계란찜①⑤⑨
채소/쌈장⑤⑥
배추김치⑨

김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩
콩나물국⑤
건파래볶음
찜만두①⑤⑥⑩
열무된장나물⑤⑥
겉절이⑨

5/13 Mon

5/14 Tue

5/15 Wed

5/16 Thu

5/17 Fri 빈그릇 운동

기장밥
쇠고기미역국⑮
오징어볶음⑤⑥⑨⑮
두부양념구이⑤⑥
파이&음료①②⑤⑥
생갯잎무침⑤⑥
배추김치⑨

귀리밥
명태코다리국⑤⑥⑨⑮
돼지고기장조림①⑤⑥⑩
오이스틱/쌈장⑤⑥
핫도그①②⑤⑥⑩⑫
상추숙채무침⑤⑥
배추김치⑨

보리밥
콩나물김치국⑤⑨
떡갈비①⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑮
잡채맛살구이①⑤⑥⑧⑫
열대과일샐러드
병어조림⑤⑥
배추김치⑨

감자루주먹밥①⑤⑥⑨⑮⑮
물냉면①③⑤⑥
닭튀김①⑤⑥⑮⑮
단무지
참외
부추무침⑤⑥
열무김치⑨

체험학습

5/20 Mon

5/21 Tue

5/22 Wed

5/23 Thu

5/24 Fri 빈그릇 운동

강황쌀밥
돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩
코다리강정⑤⑥⑫
잡채①⑤⑥⑮
골드파인애플
파이고추말차볶음⑤⑥
배추김치⑨

검정쌀밥
두부된장국⑤⑥
돼지고기장조림①⑤⑥⑩
감자볶음⑩
프렌치토스트①②⑤⑥
채소/쌈장⑤⑥
배추김치⑨

차수수밥
김치어묵국⑤⑥⑨
포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫
타코야끼①⑤⑥⑨⑮
오이무침⑤⑥
배추김치⑨
호박죽

홍국쌀밥
떡만두국①⑤⑥⑩⑮
새우계란장조림①⑤⑥⑨
온두부김치볶음⑤⑥⑨⑩
웨지감자②⑩
고등어무조림⑤⑥⑦
배추김치⑨

자장밥반면반①⑤⑥⑩
시래기국⑤⑥
단무지
요구르트②
명이나물⑤⑬
배추김치⑨

5/27 Mon

5/28 Tue

5/29 Wed

5/30 Thu

5/31 Fri 빈그릇 운동

울무밥
감자국①
닭볶음⑤⑥⑨⑮
생선커틀릿①②⑤⑥⑧
겉절이⑨
오렌지쥬스

검정쌀밥
모듬햄찌개⑤⑥⑨⑩
어묵볶음⑤⑥⑮
콘치즈①②⑤
돈장갯잎무침⑤⑥
자반고등어구이⑥⑦
배추김치⑨

차수수밥
오징어무국⑨⑮
돼지갈비찜⑤⑥⑩
콩나물볶음⑤
마늘바게뜨②⑥
부추무침⑤⑥
배추김치⑨

홍국쌀밥
소고기당면국①⑤⑮
모듬햄전①⑥⑩
브로컬리숙회⑤⑥
치즈떡볶이②⑤⑥
도토리묵무침⑤⑥
배추김치⑨

작은밥/김가루
스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮
콩나물국⑤
모듬피클
수박
시래기된장찌개⑤⑥
배추김치⑨

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판

매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.