



<낭비 없는 식생활 실천하기>

□ 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 |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> * 채소의 뿌리 * 파인애플 껍질 * 육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈 * 한약재 찌꺼기 * 달걀 껍질 등 | <ul style="list-style-type: none"> * 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 운동입니다. 빈그릇 운동을 통해 스스로 먹을 만큼만 덜어서 먹도록 지도하고 있습니다.

음식물쓰레기
줄이기 꼭 실천해요!



□ 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.

[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.



10월 학교급식 식단 안내



| 10/5 Mon | 10/6 Tue | 10/7 Wed | 10/8 Thu | 10/9 Fri |
|---|--|--|--|---|
| 보리밥 다슬기국⑤⑥ 고추참치두부구이⑤⑥ 숙갓나물① 소시지구이⑥⑫⑩ 배추김치⑨⑬ 사과 | 차수수밥 들깨감자국⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩ 원자프리타타①⑤⑥⑫⑰ 부추오이무침⑤⑥⑬ 크림소스떡볶이②⑥⑩ 배추김치⑨⑬ | 강황쌀밥 우동①⑤⑥ 불고기말이①⑤⑥⑩⑫ 전갱이순살구이⑤⑥⑱ 김구이 배추김치⑨⑬ 청포도에이드 | 비빔밥①⑤⑥⑬⑯ 콩나물국⑤ 배추김치⑨⑬ 치즈크리스피애플도그①②⑥⑩ 요구르트② | |
| 에너지 774.9 단백질 34.9 칼슘 283 철분 6.2 | 에너지 896 단백질 53 칼슘 252.9 철분 7.3 | 에너지 796.1 단백질 31.6 칼슘 211.1 철분 5.1 | 에너지 793 단백질 28.4 칼슘 235.5 철분 4.8 | |
| 10/12 Mon | 10/13 Tue | 10/14 Wed | 10/15 Thu | 10/16 Fri 금다날 |
| 강황쌀밥 오징어무국⑤⑥⑰ 닭봉조림⑤⑥⑱ 오징어김치전①⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주삼색나물 고감콘크로켓⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨⑬ | 차수수밥 순두부찌개①⑤⑨⑬ 오리불고기⑤⑥ 명태전①⑤⑥ 도라지오이초무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 피칸넛파이⑥ | 기장밥 쇠고기미역국⑯ 어묵볶음⑤⑥⑱ 삼치소스조림⑤⑥ 연두부/양념간장①⑤⑥⑫ 배추김치⑨⑬ 굴 | 울무밥 시래기국⑤⑥⑬ 닭살치즈구이②⑤⑥⑮ 채소찜/양념간장⑤⑥ 김부각⑤ 배추김치⑨⑬ 소떡소떡①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ | 김가루주먹밥 닭칼국수②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 고구마&맛살튀김①⑤⑥⑬ 모듬피클⑫⑬ 걸절이⑨⑬ 황도복숭아⑪ |
| 에너지 740.5 단백질 36.8 칼슘 127 철분 2.8 | 에너지 806.2 단백질 37.6 칼슘 172.5 철분 5.4 | 에너지 754.2 단백질 33.7 칼슘 129.1 철분 4 | 에너지 770.6 단백질 37.6 칼슘 168.8 철분 4.3 | 에너지 698.4 단백질 30.4 칼슘 190.1 철분 3 |
| 10/19 Mon | 10/20 Tue | 10/21 Wed | 10/22 Thu | 10/23 Fri 금다날 |
| 차수수밥 떡만두국①⑤⑥⑩⑰ 김치볶음⑤⑥⑨⑬ 계란말이①⑤ 자반고등어구이⑤⑥⑦ 배추김치⑨⑬ 멕시코샐러드①②⑩⑫ | 강황쌀밥 명태코다리국⑤⑥ 된장깻잎장아찌⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 밥에 싸먹는 햄⑩ 배추김치⑨⑬ 생크림핫케익①②⑥ | 보리밥 어묵국⑤⑥ 치킨버블릿①②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물들깨무침 연근샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨⑬ 거봉포도 | 검정쌀밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 닭찜⑤⑥⑨⑬⑱ 감자볶음⑤⑩ 매운어묵꼬치⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬ 단감 | 작은밥&김가루 롤돈가스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 단호박스프②⑤⑯ 피자토스트①②⑥⑩⑫⑬ 걸절이⑨⑬ 요구르트② |
| 에너지 747.4 단백질 35.9 칼슘 124.9 철분 4.3 | 에너지 782.6 단백질 39 칼슘 161.9 철분 3.2 | 에너지 766.9 단백질 36.6 칼슘 165.9 철분 3.5 | 에너지 732.9 단백질 54.4 칼슘 182.9 철분 4.7 | 에너지 786.9 단백질 35.9 칼슘 562.4 철분 3.3 |
| 10/26 Mon | 10/27 Tue | 10/28 Wed | 10/29 Thu | 10/30 Fri 금다날 |
| 보리밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 닭볶음⑤⑥⑮ 잡채①⑤⑥⑱ 무생채⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배 | 울무밥 콩나물김치국⑤⑨⑬ 쇠고기장조림①⑤⑥⑰ 팽이버섯맛살전①⑤⑥ 오이지무침⑬ 배추김치⑨⑬ 고구마크림치즈파이①②⑥ | 강황쌀밥 닭고기미역국⑮ 소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑱ 공치양념구이⑤⑥⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 요구르트② | 현미밥 물만두국①⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 한우불고기⑤⑥⑨⑬⑯ 오징어채조림⑤⑥⑬ 청경채걸절이⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 콘치즈①② | 작은밥&김치볶음⑨⑬ 스파게티⑤⑥⑩⑫ 버섯들깨탕⑨⑬ 에그마요범벅①②⑥⑩ 모듬피클⑫⑬ |
| 에너지 755.9 단백질 40.1 칼슘 151.3 철분 4.4 | 에너지 725.3 단백질 32.9 칼슘 132.7 철분 4.5 | 에너지 800.3 단백질 44.9 칼슘 264.7 철분 3.8 | 에너지 765.7 단백질 51.2 칼슘 159.4 철분 5.4 | 에너지 791.3 단백질 32.7 칼슘 279.4 철분 6 |

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

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우
- * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- * 참조기, 갈치:국산
- * 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,낙지는 미사용

☞ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식계시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.