




<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 완자프리타타①⑤⑥⑫⑰ 부추오이무침⑤⑥⑬ 크림소스떡볶이②⑥⑩ 배추김치⑨⑬	강황쌀밥 우동①⑤⑥ 불고기말이①⑤⑥⑩⑫ 전갱이순살구이⑤⑥⑧ 김구이 배추김치⑨⑬ 청포도에이드	비빔밥①⑤⑥⑬⑯ 콩나물국⑤ 배추김치⑨⑬ 치즈코스타토그①②⑥⑩ 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	
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 겉절이⑨⑬ 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 떡만두국①⑤⑥⑩⑯ 김치볶음⑤⑥⑨⑬ 계란말이①⑤ 자반고등어구이⑤⑥⑦ 배추김치⑨⑬ 멕시칸샐러드①②⑩⑫	강황쌀밥 명태코다리국⑤⑥ 된장깻잎장아찌⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 밥에 싸먹는 햄⑩ 배추김치⑨⑬ 생크림핫케익①②⑥	보리밥 어묵국⑤⑥ 치킨버블렛①②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물들깨무침 연근샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨⑬ 거봉포도	검정쌀밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 닭찜⑤⑥⑨⑬⑱ 감자볶음⑤⑩ 매운어묵꼬치⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬ 단감	작은밥&김가루 롤돈가스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 단호박스프②⑤⑯ 피자토스트①②⑥⑩⑫⑬ 겉절이⑨⑬ 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 소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 공치양념구이⑤⑥⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 요구르트②	현미밥 물만두국①⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 한우불고기⑤⑥⑨⑬⑯⑱ 오징어채조림⑤⑥⑬ 청경채겉절이⑨⑬ 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:국내산(한우)
- * 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 → 급식게시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정의 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.