2026년 11~12월호	**잔반교육자료**	경기외고 급식실 ☎ 031)361-0568 www.gafl.hs.kr

음식물 쓰레기 줄이기 실천

식판 하나에 한 명의 생명을 살리는 힘이 있습니다.





■ 음식물쓰레기 주요 증가원인

음식물쓰레기 주요 증가 원인으로는 푸짐한 상차림과 국물 음식을 즐기는 음식문화, 인구증가, 생활수준의 향상, 식생활의 고급화 등으로 전체 쓰레기 발생량의 28.7%를 차지합니다.

인구 및 세대수 증가

- 매년 3% 인구 증가
- 1~2인 가구가 43.1%



세대 수(기준: 백만호)

식생활 패턴 변화

- 국민소득 증가로 외식 증가



소득(기준: 만원/년)

푸짐한 상차림 선호문화

- 음식점에서 반찬 과다 제공



외식비(기준: 만원/월)

■ 밥상머리교육 실시

음식물쓰레기 줄이기가 생활화되기 위해서는 가정에서의 교육이 우선적으로 이루어져야 합니다. 세계적으로 약10억 명이 기아에 허덕이고 있다는 사실과 지구 환경을 위해 음식을 남기지 않는 밥상머리 교육을 실시합니다.



■ 감사하는 마음으로 먹기



농업인이 88번 허리를 굽혀야 쌀 한 톨이 만들어진다고 합니다. 이처럼 음식은 생산, 유통, 조리 과정을 거치며 많은 분들의 정성과 노력으로 밥상에 오릅니다. 소중한 음식을 고맙게 생각하고 먹을거리를 만든 사람에게 감사하는 마음으로 식사합니다.

■ 과일 껍질째 먹기

과일 껍질에는 안쪽보다 비타민 C 함유량이 높아 흐르는 물에 잘 씻어주거나 무농약 제품을 먹으면 피부미용, 피로 회복에 좋습니다. 수박과 같이 껍질째 먹기 어려운 식재료는 안쪽 부분을 적당한 크기로 썰어 깍두기, 채나물 등으로 활용할 수 있습니다.



자료출처: 환경부, 한국환경공단, 구글이미지검색