



365일 음식물쓰레기 줄이는 방법!

□ 올바른 분리 배출로 음식물쓰레기 줄이기



□ 일반쓰레기로 배출해야 하는 식품
다음의 쓰레기는 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기로 분리배출 해야 합니다.



껍데기



포화지방산이 많이 함유된 식품



딱딱한 과일 껍질



딱딱한 뼈



채소껍질&채소뿌리



복어 내장이나 알 등 독성이 있는 음식

□ 겨울철 과일 껍, 껍질은 어떻게 버릴까?



· 귤, 바나나, 사과 등의 껍질과 딸기, 토마토 등의 꼭지는 상대적으로 부드러워 가축이 먹을 수 있기 때문에 음식물쓰레기로 배출합니다.

<제작:경상남도교육청>
음식물쓰레기 줄이기 동영상



□ 가정에서 발생하는 음식물쓰레기 줄이는 방법

- 일상생활에서 조금만 신경쓰면 음식물쓰레기 양을 줄이고 나아가 온실가스 배출량도 저감할 수 있어요
- ★ 장보기 전 구매리스트 작성하기
- ★ 냉장고 안에 있는 식재료 체크리스트 적기
- ★ 장본 뒤에 바로 손질하기

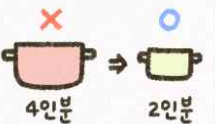
조리에서 섭취까지 음식물쓰레기 줄이는 방법!



음식물쓰레기를 줄일 수 있는 방법을 알려줄게!

① 먹을 만큼만 조리하기

너무 많은 양을 만들어서 먹지 못하고 버려지는 음식들! 처음부터 줄여봐요



② 껍질까지 사용하기

국물 내기용 멸치, 새우, 다시마 등을 믹서기에 갈아 분말로 사용하거나 오이, 당근, 브로콜리 등은 껍질과 줄기를 모두 사용해요



-7-

③ 자투리 채소 사용하기

요리하고 남은 자투리 채소들을 모아서 국물을 내거나 볶음밥, 카레 등의 재료로 사용해요

오늘은 내가 요리사!



④ 먹을 만큼만 덜어 먹기

음식을 먹을 만큼만 덜어 먹으면 남기지 않고, 위생적으로 먹을 수 있어요!

난 이만큼만!



잘 기억해야 해!

-8-