

365일 음식물쓰레기 줄이는 방법!

□ 올바른 분리 배출로 음식물쓰레기 줄이기



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



□ 겨울철 과일 껍, 껍질은 어떻게 버릴까?



· 귤, 바나나, 사과 등의 껍질과 딸기, 토마토 등의 꼭지는 상대적으로 부드러워 가족이 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 저감 할 수 있어요

- ★ 장보기 전 구매리스트 작성하기
- ★ 냉장고 안에 있는 식재료 체크리스트 적기
- ★ 장본 뒤에 바로 손질하기

조리에서 섭취까지 음식물쓰레기 줄이는 방법!

음식물 쓰레기를 줄일 수 있는 방법을 알려줄게!

① **먹을 만큼만 조리하기**
너무 많은 양을 만들어서 먹지 못하고 버려지는 음식들! 처음부터 줄여봐요
4인분 → 2인분

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

오늘은 내가 요리사!
요리하고 남은 자투리 채소들을 모아서 국물을 내거나 볶음밥, 카레 등의 재료로 사용해요

④ 먹을 만큼만 덜어 먹기

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

잘 기억해야 해!

-8-