



음식문화개선 범국민운동본부



환경부



농림수산식품부



보건복지부



본 자료는 자원재활용을 촉진하기 위하여 재생용지를 사용하였습니다.

음식물쓰레기줄이기



가지

실천방법

음식물쓰레기줄이기

가지
실천방법



음식문화개선 범국민운동본부



환경부



농림수산식품부



보건복지부

음식물쓰레기줄이기





c. o. n. t. e. n. t. s.

I. 101가지 실천방법

1단계 출하 · 유통 10

- 001. 산지에서 식재료 손질
- 002. 반가공 처리하여 유통
- 003. 표준규격 포장
- 004. 소포장
- 005. 식재료 저온상태로 유통
- 006. 도매시장에서 식재료 다듬는 작업 자제
- 007. 도매시장 종량제

2단계 판매 17

- 008. 식재료를 소량단위로 판매
- 009. 다량의 묶음판매 자제
- 010. 과소비적인 판매 이벤트 자제

3단계 구매 · 보관 20

- 011. (가정) 일주일 단위로 식단구성
- 012. (가정) 장보기 전 필요한 품목을 메모
- 013. (가정) 날개 포장 제품 구입
- 014. (가정) 반가공 · 갈끔포장된 식재료 구매
- 015. (가정) 제철에 나오는 근거리 생산 식재료 구매
- 016. (가정/음식점) 보관기간과 유통기한을 고려하여 식재료 구매
- 017. (음식점/집단급식소) 가급적 다듬어진 식재료 구매
- 018. (집단급식소) 식사인원을 체계적으로 산정하여 식재료 구매
- 019. (집단급식소) 전처리 쓰레기량이 많은 식재료 구매 자제
- 020. (가정/음식점/집단급식소) 식재료는 구입 후 바로 손질
- 021. (가정) 냉동보관시 한끼 분량으로 나누어 보관
- 022. (가정) 식재료별 보관법 파악
- 023. (가정) 내용을 확인이 가능하도록 투명용기 사용 · 보관
- 024. (가정) 주로 먹는 반찬은 쟁반에 함께 담아 보관
- 025. (가정) 자투리 식재료는 따로 모아 보관
- 026. (가정) 냉장고 식품목록표 작성
- 027. (가정) 냉장고를 정기적으로 정리
- 028. (음식점) 업소 영업능력에 맞게 식재료 구매
- 029. (음식점) 식품보관상태 및 잔반 발생량 고려하여 식재료 구매
- 030. (집단급식소) 자료화를 통한 재고관리

4단계 조리

40

- 031. (가정) 외식할 땐 미리 집에 알려주기
- 032. (가정) 가족 식사량에 맞게 요리
- 033. (가정) 계량기구를 활용하여 적정량 요리
- 034. (가정) 음식 맛은 짜지 않게
- 035. (가정) 멸치, 건새우 등 건재료는 갈아서 조리
- 036. (가정) 자투리 식재료를 모아 조리
- 037. (가정/음식점/집단급식소) 식재료 중 먹지 않는 부위 활용
- 038. (음식점) 반찬류는 알맞게 썰어서 제공
- 039. (음식점) 하나의 식재료를 다양한 메뉴 구성
- 040. (집단급식소) 다량의 음식은 시간차를 두어 조리 실시
- 041. (집단급식소) 식사인원파악시스템 운영
- 042. (집단급식소) 고객의 특성을 고려하여 식단 구성
- 043. (집단급식소) 선호 메뉴를 반영하여 식단 구성
- 044. (집단급식소) 조리실명제 실시
- 045. (집단급식소) 메뉴개선 평가단 운영

5단계 주문 · 상차림

55

- 046. (음식점) 주문받을 때 손님 식사량을 배려하여 주문
- 047. (음식점) 적정량 주문하도록 종업원이 적극 권유
- 048. (음식점) 어린이를 배려하여 소아용 메뉴 판매
- 049. (음식점) 소형 밥공기 및 찬기 사용
- 050. (음식점) 덜어먹을 수 있는 공동찬기 비치
- 051. (음식점) 주메뉴 외의 반찬수를 간소하게 줄임

- 052. (음식점) 반찬은 전부 먹을 수 있는 양으로 담음
- 053. (음식점) 음식을 덜어 먹을 수 있도록 개인 용기 사용
- 054. (음식점) 지나친 눈요기 음식장식 자제
- 055. (음식점) 손님은 먹을 만큼만 주문
- 056. (음식점) 먹지 않을 반찬은 미리 반납
- 057. (음식점) 추가 주문은 신중하게
- 058. (음식점) 공동반찬은 먹을 만큼만 덜기
- 059. (집단급식소) 환자기호에 맞게 선택하는 식단 선택제 운영
- 060. (집단급식소) 장례식장 음식은 소량 단위로 주문
- 061. (집단급식소) 음식의 염도, 칼로리 등 식품영양표시
- 062. (집단급식소) 자율배식 시스템 운영
- 063. (집단급식소) 1인 적정량 배식 샘플 게시
- 064. (집단급식소) 자신의 식사량에 맞게 적당량만 담기
- 065. (집단급식소) 제공량을 대 · 중 · 소로 나눠 선택하도록 함
- 066. (집단급식소) 소형식판 · 뷔페형 접시 사용
- 067. (집단급식소) 대 · 소형 배식도구 적정 사용
- 068. (집단급식소) 김치 리필제 운영
- 069. (집단급식소) 고객이 추가로 가져갈 수 있는 자율서비스 바 운영
- 070. (집단급식소) 식사인원이 한꺼번에 몰리지 않도록 식사시간대 조정

6단계 식사

80

- 071. (가정) 감사하는 마음으로 먹기
- 072. (가정) 밥상머리 교육 실시
- 073. (가정) 과일곶질째 먹기
- 074. (음식점) 음식점에 남은 음식 담는 포장용기 비치

- 075. (음식점) 주문한 음식은 남기지 않기
- 076. (음식점) 손님은 남은 음식 가져가기
- 077. (집단급식소) 메뉴 만족도 조사 실시
- 078. (가정/음식점/집단급식소) 남은 음식으로 디저트 만들기
- 079. (가정) 남은 음식을 식재료로 활용하여 요리
- 080. (집단급식소) 푸드뱅크 기부

- 081. (집단급식소) 부서단위 잔반통 설치
- 082. (집단급식소) 잔반 유무에 따라 식판 반납창구를 다르게 운영
- 083. (집단급식소) 특정일은 잔반통 없애기
- 084. (집단급식소) 잔반저울 비치
- 085. (가정/음식점/집단급식소) 물기제거 후 배출
- 086. (음식점/집단급식소) 발생량 측정, 관리
- 087. (가정/음식점/집단급식소) 종량제 실시

- 088. (음식점/집단급식소) 우수 실천고객 인센티브 지급
- 089. (음식점/집단급식소) 영양사 및 종업원 교육 실시
- 090. (음식점/집단급식소) 우수실천업소 벤치마킹
- 091. (음식점/집단급식소) 홍보물 부착
- 092. (집단급식소) 특정일을 정하여 이벤트 실시

- 093. (집단급식소) 기부와 병행한 이벤트 실시
- 094. (집단급식소) 단체 실천을 유도하는 인센티브 마련
- 095. (집단급식소) 음식문화개선 교육 실시
- 096. (집단급식소) 음식물쓰레기 처리장 현장 견학
- 097. (집단급식소) 음식물쓰레기 줄이기 제안함 운영
- 098. (집단급식소) 구내 방송으로 음식물쓰레기 줄이기 실천 유도
- 099. (집단급식소) 음식물쓰레기 줄이기 관련 공모전 개최
- 100. (집단급식소) 잔반 발생량을 그래프로 표기하여 게시
- 101. (집단급식소) 잔반 발생량에 따른 그린신호등 운영

II. 우수실천사례

- 1. 가정 실천사례 112
- 2. 음식점 실천사례 118
- 3. 집단급식소 실천사례 124



음식물쓰레기줄이기

101가지 실천방법

001

산지에서 식재료 손질



음식물쓰레기가 채소 손질에서 많이 발생하고 있습니다. 채소를 산지에서 직접 손질하여 출하하면, 수송비용과 음식물쓰레기 처리비용을 줄일 수 있고, 더 높은 가격을 받을 수 있습니다.

002

반가공 처리하여 유통



음식물쓰레기 발생량의 60%이상이 가정에서 발생하고 있습니다. 반가공된 식재료를 가정에서 조리할 경우 음식물쓰레기를 줄일 수 있고 배추 등의 식재료는 최소 가공을 한 후에 유통하면 부가 가치를 높일 수 있습니다.

005

식재료 저온상태로 유통



식재료 별로 제품의 신선도를 최대한 유지할 수 있는 적정온도를 확인하고 저온창고, 냉장트럭 등으로 유통시키면 유통과정에서 손상되어 버려지는 음식물 쓰레기를 줄일 수 있습니다.

006

도매시장에서 식재료 다듬는 작업 자제



도매시장은 보통 도심에 위치하고 있어 음식물쓰레기 처리에 많은 비용이 듭니다. 도매시장에서는 규격포장을 하고 식재료 다듬는 작업을 자제하여 음식물쓰레기를 줄이도록 합니다.

007

도매시장 종량제



도매시장에서는 발생량만큼 처리비용을 부과하는
음식물쓰레기 종량제를 실시합니다.

008

식재료를 소량단위로 판매



현재 우리나라는 미혼 및 1~2인 가족의 비율이 증가 하고
있습니다. 이에 대응하여 **식재료의 판매 단위를 축소하여
소량으로 판매**한다면 고객의 만족도를 높일 수 있고
음식물쓰레기도 줄일 수 있습니다.

009

다량의 묶음 판매 자제



유통업체에서는 판매 증대를 위해 제품 여러개를 묶어 판매하는 방식을 줄이도록 합니다. 과소비와 낭비적 음식문화를 조성할 우려가 있습니다.

010

과소비적인 판매 이벤트 자제



한 개 가격으로 동일 제품을 한 개 더 증정하는 **1+1 이벤트는 낭비로 이어질 수 있습니다.** 제품 구매시, 쿠폰을 증정하고 향후 제품 구매시 할인 혜택을 주는 이벤트를 진행하여 녹색 소비를 유도합니다.



011

일주일 단위로 식단구성



생활폐기물 중 음식물쓰레기가 약 28% 차지합니다.
집에서 식사하는 식구와 횟수를 파악하여
일주일 단위로 메뉴를 정해 식재료를 구매합니다.
 주말이나 휴일은 여행이나 외식과 같은 특이사항이
 발생하므로, 5일 치 식단 구성이 적당합니다.



012

장보기 전 필요한 품목을 메모



장을 보러 가기 전, 냉장고에 보관되어 있는 식재료를
 확인하고 **필요한 품목을 메모하는 습관**을 갖도록 합니다.
 메모는 **필요한 식재료를 빼놓지 않기** 위해서도 중요하지만,
충동구매를 방지하기 위한 차원에서도 필요합니다.



013

날개 포장 제품 구입



가정에서 보관하다 폐기되는 식재료가
음식물쓰레기 발생량의 1/10을 차지합니다.

**가족 구성원이 적은 가정에서는
소량으로 판매하는 제품을 구매하여 요리합니다.**



014

반가공·깔끔포장된 식재료 구매



조리전 쓰레기가 음식물쓰레기 전체 발생량의
절반 이상을 차지합니다. 감자, 배추와 같은 식재료를
깔끔히 손질된 제품이나 바로 조리할 수 있도록
**반가공된 제품을 구매하면 조리 전 쓰레기를
감소시킬 수 있습니다.**



가정

015

제철에 나오는 근거리 생산 식재료 구매



수입식품은 수송 거리가 길기 때문에 그만큼 CO₂ 배출량이 많아집니다. 제철 식재료 구매는 신선한 제품을 이용할 뿐 아니라 환경을 보호하는 활동입니다. 수입식품 사용으로 인한 CO₂ 배출량은 552만톤으로 국내산 식품을 사용하면 428만톤의 CO₂ 배출량을 줄일 수 있습니다.



가정/음식점

016

보관기간과 유통기한을 고려하여 식재료 구매



가정·음식점에서 식재료 구매시, 현재 보관하고 있는 식재료의 유통기한이 얼마나 남았는지를 파악하여 구매계획을 세웁니다. 또한 새로 구입할 식재료도 보관할 수 있는 기간을 고려하여 구매합니다.



음식점/집단급식소

017

가급적 다듬어진 식재료 구매



1차 손질된 식재료를 구매하면 보관 및 조리가 편리하고, 음식물쓰레기 발생량도 줄일 수 있습니다.



집단급식소

018

식사인원을 체계적으로 산정하여 식재료 구매



집단급식소에서는 전체 식사인원과 1인당 제공량을 고려하여 구매할 식재료량을 결정합니다.



집단급식소

019

전처리 쓰레기량이 많은 식재료 구매 자제



식사인원이 많은 집단급식소에서 손질한 식재료를 구매하여 사용하면 음식물 쓰레기량을 줄일 수 있습니다.



가정/음식점/집단급식소

020

식재료는 구입 후 바로 손질



장을 본 후, 구입한 식재료를 냉장고에 그대로 넣어두면 봉투에 물이 고여 채소는 무르고 과일은 서로 부딪혀 빨리 상하게 됩니다. 식재료를 구매 후 바로 손질하면 쓰레기가 줄어들고, 조리시 재료를 다듬는 시간을 단축시킬 수 있습니다.



021

냉동보관시 한끼 분량으로 나누어 보관



여러번 먹을 수 있는 분량의 식재료는 잘 손질하여 한끼 분량씩 나누어 보관합니다. 식사 준비시 인원수만큼 꺼내 조리할 수 있어 편리하고 낭비를 줄일 수 있습니다.



022

식재료별 보관법 파악



식재료별 특성에 따라 보관법을 달리합니다. 채소는 누어 보관하면 위에 있는 채소 무게 때문에 쉽게 무를 수 있으므로, 세워 보관합니다. 곡식은 페트병에 보관하면 쌀벌레가 생기지 않고, 과일은 개별 포장 하여 보관하면 신선도를 유지할 수 있습니다.



가정

023

내용물 확인이 가능하도록
투명용기 사용·보관



아무리 계획적으로 구매해도 어디에 무엇이 있는지 모르면 그대로 버려지게 됩니다. 한눈에 잘 들어오도록 **투명용기를 사용하고, 냉장고 문에 품목을 적어 관리**하면 버려지는 음식물을 줄일 수 있습니다. 식재료는 먼저 보관한 식재료부터 사용합니다.



가정

024

주로 먹는 반찬은
쟁반에 함께 담아 보관



반찬을 일일이 하나씩 꺼내다보면 미처 기억하지 못해 먹지 않다가 시간이 지나 상해서 버리는 경우가 있습니다. **식사할 때 주로 먹는 반찬들을 바구니나 쟁반에 함께 모아 보관하면 꺼낼 때 편리**하고, 버려지는 반찬도 줄일 수 있습니다.



025

자투리 식재료는 따로 모아 보관



국이나 찌개를 끓일 때 채소 한 개를 모두 사용하는 경우는 많지 않습니다. 요리 후 사용하고 남은 **자투리 재료를 한 곳에 모아 놓으면, 다음 조리 시 편리하고 알뜰하게 활용할 수** 있습니다.



026

냉장고 식품목록표 작성



냉장고에 보관되어 있는 식재료 리스트를 메모하여 냉장고에 붙여놓습니다. **냉장고에 보관되어 있는 식재료명과 구입일자, 유통기한 등을 기입**해두면 식재료가 시들거나 상해서 버리는 경우를 줄일 수 있습니다.



가정

027

냉장고를 정기적으로 정리



특정일을 냉장고 정리의 날로 지정합니다.
가족과 함께 정리하면 버리는 음식물에 대한 경각심을 같이 가질 수 있습니다.



음식점

028

업소 영업능력에 맞게 식재료 구매



음식점 매출액과 고려하여 식재료를 구매하면, 영업능력에 맞춰 적정한 메뉴 선정을 할 수 있고, 식재료량을 최소화할 수 있습니다.



음식점

029

식품 보관상태 및 잔반 발생량 고려하여 식재료 구매



음식점에서 제공하는 **메뉴별 음식물쓰레기 발생량**을 정확히 **파악**하고 음식점에서 **보관중인 식재료량과 신선도를 파악**하여 식재료 구매량을 조절 합니다.



집단급식소

030

자료화를 통한 재고관리



식재료의 **입고량과 재고량을 자료화**하여 **계획적인 구매**가 이루어지도록 합니다. **식재료 사용량을 꾸준히 관리**하면 **상황별 필요량을 예측**할 수 있어 버려지는 식재료를 줄일 수 있습니다. **재고 식재료는 두지 않는 것을 원칙**으로 하고, 쌀, 양념류와 익일 식단에 필요한 **최소 식재료**만을 보관하도록 합니다.



031

외식할 땐 미리 집에 알려주기



식사준비 시 적정량을 조리할 수 있도록 본인의 외식 계획을 미리 전화로 알려주면, 먹지 않은채 버려지는 음식물쓰레기를 줄일 수 있습니다.



032

가족 식사량에 맞게 요리



국이나 찌개를 한꺼번에 많이 조리하면 결국 다 먹지 못하고 버리는 경우가 발생합니다. **가족의 평소 식사량을 고려하여 적당량을 요리하는 게 필요합니다.**



가정

033

계량기구를 활용하여 적정량 조리



조리하다 간이 짜게 되면 싱겁게 하기 위해 물과 내용물을 더 넣게 되어 필요 이상 많은 양을 조리하게 됩니다. 따라서 조리시 정량을 만들도록 정확한 계량이 필요합니다. 계량기구가 없다면 숟가락 등으로 나만의 계량방법을 개발하며 메모하세요.



가정

034

음식 맛은 짜지 않게



칼로리가 너무 높거나 짜게 요리하면 남기는 양이 많아지기 마련입니다. 음식물쓰레기를 줄이고 음식맛 향상을 위해 국, 반찬의 염도를 고려하여 조리합니다.



035

멸치, 건새우 등 건재료는 갈아서 조리



국물맛을 내기 위해 사용하는 건재료인 멸치, 새우, 다시마 등은 믹서기에 갈아 **분말로** 사용합니다. 생선음식이나 국수 육수를 낼때 유용하고, 멸치나 새우 등을 통째로 먹어 건강에도 좋습니다.



036

자투리 식재료를 모아 조리



사용하고 남은 식재료가 소량으로 남았다면 **한곳에 모아두고, 일정량이 되면 요리에 활용**합니다. 비빔밥, 볶음밥과 같은 간단한 일품요리, 카레의 채소 양념 샐러드 양념, 만두소로 활용할 수 있습니다.



가정/음식점/집단급식소

037

식재료 중 먹지 않는 부위 활용



양파껍질이나 버섯기둥은 육수를 낼 때 사용하면 더욱 깊은 맛이 납니다. 가정에서는 파뿌리·굴껍질을 달여 차로 마실 수 있고, 달걀껍질을 화분에 넣어두면 산성화된 토양을 알칼리성으로 바꿔주어 식물이 더욱 튼튼해집니다.



음식점

038

반찬류는 알맞게 떨어서 제공



무, 감자, 두부 등을 이용한 반찬은 적당한 크기로 떨어뜨려서 제공합니다. 손님이 반찬을 추가로 요청할 때는 처음에 제공한 양보다 적게 제공하여, 남기는 반찬량을 최소화합니다.



음식점

039

하나의 식재료로 다양한 메뉴 구성



다량으로 구매한 식재료는 조리 후 남겨진 양이 많아, 신선도가 떨어져 폐기될 수 있습니다. 동일 재료로 다양한 요리가 나오도록 식단을 구성합니다.



집단급식소

040

다량의 음식은 시간차를 두어 조리 실시



많은 양의 음식을 미리 준비하는 집단급식소에서는 예상 식사인원의 80%를 우선 조리하고, 배식 진행상황을 지켜보면서 순차적으로 조리하여 배식되지 않는 음식을 최소화합니다.



집단급식소

041

식사인원파악 시스템 운영



식사인원 파악시스템을 구축하여 기관의 주요 일정과 계절, 날씨, 요일 등을 고려하여 체계적인 식사인원 관리를 합니다.



집단급식소

042

고객의 특성을 고려하여 식단 구성



연령, 노동강도 등 급식 이용자의 특성과 조리환경을 고려하여 식단을 구성하고, 고객의 선호도 등을 수시로 기록하여 참고합니다.



집단급식소

043

선호 메뉴를 반영하여 식단 구성



지속적인 모니터링을 통해 선호하는 음식을 파악하고 이를 메뉴구성에 반영합니다. 선호도가 낮은 메뉴는 제공량을 줄이고 영양성분이 유사한 다른 메뉴로 대체합니다.



집단급식소

044

조리실명제 실시



집단급식소에 당일 조리자 이름을 게시합니다. 조리실명제를 시행하면 조리자는 **책임감을 갖고 조리하여 음식맛이 향상되고, 이용자는 그만큼 식단에 대한 만족도가 향상됩니다.**



집단급식소

045

메뉴개선 평가단 운영



급식소 이용 고객과 영양사, 음식관련 외부 전문가 등으로 **평가단을 구성**하여 현재 제공하는 **메뉴를 진단**하고, 개선점을 도출해 **메뉴 구성에 반영** 합니다.



음식점

046

주문받을 때 손님 식사량을 배려하여 주문



종업원은 주문시 손님에게 원하시는 양(많은 양·보통·적은 양)을 여쭙보면, 버려지는 음식을 최소화할 수 있습니다.



047

적정량 주문하도록 종업원이 적극 권유



주문을 받는 종업원은 손님에게 메뉴별 제공량을 안내하고 손님수에 적절한 주문량을 권유합니다.
손님은 적게 주문할 때 느끼는 부담감을 덜 수 있고,
음식점에 대한 신뢰도가 형성됩니다.



048

어린이를 배려하여 소아용 메뉴 판매



아이들과 음식점에 가면 어른용으로 주문하게 되어
많은 양을 남기게 됩니다. 아이들의 식사량에 맞는
소아용메뉴를 개발하여 판매합니다.



049

소형 밥공기 및 찬기 사용



반찬을 담은 용기가 크면 담은 양도 많아집니다.
적정량의 반찬을 담을 수 있는 소형찬기를 사용하면
보기도 좋고 먹기도 좋습니다.



050

덜어먹을 수 있는 공동찬기 비치



김치, 깍뚜기 등은 공동찬기에 담아 손님이 드실 수 있는
만큼만 덜어 먹도록 합니다. 식재료비·인건비·처리비를
절약할 수 있는 일석삼조의 녹색생활 실천입니다.



음식점

051

주메뉴 외의 반찬수를
간소하게 줄임



음식점에서 남겨지는 음식은 대부분 주메뉴 외의 반찬들입니다. 이 중에는 손도 안 대고 버려지는 경우도 있습니다. 주메뉴 외의 반찬수를 줄이면 음식물쓰레기를 줄일 수 있습니다.



음식점

052

반찬은 전부 먹을 수
있는 양으로 담음



푸짐하게 담긴 상차림을 미덕으로 여기는 음식문화는 음식낭비의 주요 원인입니다. 반찬을 담을 때는 남기지 않을 만큼 적당량만 담습니다.



음식점

053

음식을 덜어 먹을 수 있도록 개인 용기 사용



찌개 등 공동으로 먹는 메뉴는 자신의 양에 맞게 덜어먹을 수 있도록 개인별 찬기를 제공합니다. 위생적으로도 좋고, 각자의 양에 맞게 먹을 수 있어 좋습니다.



음식점

054

지나친 눈요기 음식장식 자제



지나친 음식장식은 버려지는 부분이 많아 음식물쓰레기를 발생시킵니다. 형식보다는 맛과 영양을 중시하는 음식문화가 필요합니다.



음식점

055

손님은 먹을 만큼만
주문



먹고 남긴 음식물이 음식물쓰레기 발생량의 30%를 차지합니다. 음식을 남기지 않을 만큼만 주문합니다.



음식점

056

먹지 않을 반찬은
미리 반납



아예 손도 대지 않고 버려지는 반찬이 많습니다. 자신이 먹지 않을 반찬을 미리 반납하면 남아 버려지는 음식을 줄일 수 있습니다.



음식점

057

추가 주문은 신중하게



반찬이 조금 남게 되면, 무심코 추가 주문을 하게 됩니다. 음식을 추가로 주문할 때는 남아 있는 음식과 더 먹을 수 있는 양을 따져보고 다 먹을 수 있는 만큼만 주문합니다.



음식점

058

공동반찬은 먹을 만큼만 덜기



공동으로 먹는 반찬은 자신의 양에 맞게 먹을 만큼 덜어서 먹습니다.



집단급식소

059

환자 기호에 맞게 선택하는 식단 선택제 운영



종합병원의 환자식은 2~3가지 식단 중 환자가 원하는 메뉴를 직접 선택하도록 합니다. 환자가 선호하는 음식을 제공하면 섭취율이 높아져 건강회복에 도움이 되고, 음식물쓰레기도 감소됩니다.



집단급식소

060

장례식장 음식은 소량단위로 주문



장례식장은 조문객에게 제공할 음식을 소량으로 주문하도록 유도합니다. 식사인원이 많지 않은 장례 첫 날이나 발인일에 소량으로 주문하면 음식물쓰레기 발생량을 줄일 수 있고, 고객 만족도도 높일 수 있습니다.



집단급식소

061

음식의 염도·칼로리 등 식품영양표시



건강을 생각하는 고객들을 위해 **집단급식소에서는 제공음식의 염도, 칼로리, 영양소 정보를 제공합니다.** 염도나 칼로리가 높은 음식은 안내 문구를 게시하여, 고객이 적당량을 담아가도록 유도합니다.



집단급식소

062

자율 배식 시스템 운영



고객이 기호도·섭취량에 따라 덜어갈 수 있도록 **자율배식을 운영합니다.** 적정 1인량 안내문을 함께 게시하면, 고객 스스로 식사량을 조절할 수 있습니다.



집단급식소

063

1인 적정량 배식 샘플 게시



자율배식에서는 1인 적정량을 참고하여 덜어갈 수 있도록 1인 적정량을 담은 샘플을 배식대 앞에 전시합니다.



집단급식소

064

자신의 식사량에 맞게 적당량만 담기



고객이 직접 음식을 담을 경우, 평소 자신의 식사량을 고려하여 적당량을 담습니다. 대면배식에서도 배식원에게 자신이 원하는 식사량을 알려주어 알맞게 담도록 유도합니다.



집단급식소

065

제공량을 대·중·소로
나눠 선택하도록 함



밥이나 반찬, 국을 그릇에 미리 담아 배식할 경우,
제공량을 대·중·소로 담아 제공합니다. 고객 평소의
식사량을 고려하여 먹을만큼 담겨져 있는 그릇을
선택하면 버려지는 잔반량을 줄일 수 있습니다.



집단급식소

066

소형식판 ·
뷔페형 접시 사용



집단급식소에서 제공하는 식판을 다양화하여 어린이용
소형 식판이나, 뷔페형 접시를 함께 사용합니다. 원형
뷔페형 접시 등은 기존 식판에 비해 음식을 담는 공간이
적어 알맞게 담을 수 있습니다.



집단급식소

067

대·소형 배식도구 적정 사용



배식 시 메뉴별 적정량을 제공할 수 있도록 대·소형 배식기를 알맞게 사용합니다. 자율배식에도 자신의 섭취량과 메뉴선호도에 따라 대·소형 배식기를 선택·사용하도록 비치합니다.



집단급식소

068

김치 리필제 운영



기호도 차이가 많이 나는 김치의 경우, 김치그릇을 별도로 비치하여 원하는 고객만 덜어갈 수 있도록 합니다.



집단급식소

069

고객이 추가로 가져갈 수 있는 자율서비스 바 운영



모든 고객에게 많은 양을 제공하면 그만큼 버려지는 음식물도 많아집니다. 기본량을 제공한 후, **부족한 고객은 필요한 만큼 더 담아갈 수 있도록** 밥과 반찬을 담은 자율배식대를 운영합니다.



집단급식소

070

식사인원이 한꺼번에 몰리지 않도록 식사시간대 조정



집단급식소에서는 부서·그룹별로 식사제공 시간대를 나눠 운영하게 되면, 조리량을 조절할 수 있어 남아서 버려지는 음식을 줄일 수 있습니다.



071

감사하는 마음으로 먹기



농업인이 88번 허리를 굽혀야 쌀 한톨이 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.



072

밥상머리 교육 실시



음식물쓰레기 줄이기가 생활화되기 위해서는 가정에서의 교육이 우선적으로 이루어져야 합니다. 세계적으로 약 10억명이 기아에 허덕이고 있다는 사실과 지구 환경을 위해 음식을 남기지 않는 밥상머리 교육을 실시합니다.



073

과일 껍질째 먹기



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



074

음식점에 남은 음식 담은 포장용기 비치



손님이 먹고 남은 음식은 가져갈 수 있도록 포장용기와 포장백을 비치하고, 손님에게 이와 같은 내용을 안내합니다.



075

주문한 음식은 남기지 않기



손님은 음식점에서 꼭 먹을 만큼만 주문을 합니다.
이를 위해 음식 주문을 받는 종업원에게 적정
주문량을 문의합니다.



076

손님은 남은 음식 가져가기



예상했던 식사량보다 적게 먹어 음식이 남았다면 음식점
직원에게 음식이 많이 남아있음을 알리고, 포장용기에
담아줄 것을 요청합니다.



집단급식소

077

메뉴 만족도 조사 실시



집단급식소에서는 퇴식구, 사내 인터넷 등을 통해 **메뉴 만족도 조사**를 실시합니다. **선호 음식**은 식단에 **반영**하고, **비선호 음식**은 대체 메뉴를 개발합니다.



가정/음식점/집단급식소

078

남은 음식으로 디저트 만들기



조리 후 남은 밥은 누룽지로 만들거나 송넵, 식혜를 만들어 후식으로 제공하면 잔식을 줄일 수 있고 이용자의 만족도도 증가합니다.



가정

079

남은 음식은 식재료로 활용하여 요리



평소 가정에서 식사하고 남은 음식이나 명절 후 남은 음식을 식재료로 활용합니다. 남아있는 부침개나 나물을 이용해 피자를 만들거나, 남은 잡채를 넣어 유부전골 등을 만들 수 있습니다.



집단급식소

080

푸드뱅크 기부



배식 후 음식이 많이 남아 있다면, 지역 푸드뱅크와의 연계를 통해 잔식을 기증하도록 합니다. 이웃과의 나눔을 실천할 수 있고, 음식물쓰레기도 줄일 수 있습니다.

★ 잔식 : 배식되지 않고 남은 음식



집단급식소

081

부서단위 잔반통 설치



집단급식소에서는 부서별로 잔반통을 설치합니다. 자신이 소속된 부서와 타 부서와의 잔반량 비교가 가능하도록 게시하면, 잔반을 줄이고자 하는 경각심을 불러일으켜 실천으로 유도할 수 있습니다.



집단급식소

082

잔반 유무에 따라 식판 반납창구를 다르게 운영



퇴식구를 잔반 유무에 따라 구분하여 운영합니다. 잔반이 없는 고객은 잔반통이 없는 퇴식구인 '그린존'을 이용하고, 잔반이 있는 고객은 '레드존' 퇴식구에서 잔반을 직접 버리는 불편을 주어 스스로 경각심을 갖고 잔반량을 줄이도록 유도합니다.



집단급식소

083

특정일은 잔반통 없애기



특정 요일을 선정하여 '잔반통 없는 날'을 운영합니다. 잔반을 버릴 수 없음을 미리 공지하고 자율배식을 실시하면, 이용자가 자신의 식사량을 점검할 수 있고, 음식물쓰레기 줄이기 동참을 유도할 수 있습니다.



집단급식소

084

잔반저울 비치



학교 등 자율배식을 하는 집단급식소에 잔반저울을 비치합니다. 식사 후 음식물쓰레기를 곧바로 버리는 것보다 내가 남긴 잔반이 얼마인지를 확인하는 과정을 거치면, 경각심을 고취시킬 수 있습니다.



가정/음식점/집단급식소

085

물기제거 후 배출



음식물쓰레기는 물기를 철저히 제거하여 배출합니다. **체에 걸러 물기를 제거하면, 쓰레기냄새도 줄이고 음식물 쓰레기량도 줄일 수 있습니다. 과일껍질의 경우 상온에서 건조시켜 물기 제거 후 폐기하면, 과일향이 퍼져 집안이 향긋해집니다.**



음식점/집단급식소

086

발생량 측정, 관리



매일 음식물쓰레기 발생량을 측정하고, 오늘의 특이 사항(많이 버려진 식재료, 명절 연휴 전날로 인한 식사인원 감소 등)을 기재합니다. 지속적 관리를 통해 버려지는 식재료량을 줄일 수 있고, 식사인원 예측에 도움이 됩니다.



가정/음식점/집단급식소

087

종량제 실시



음식물쓰레기 발생 자체를 줄이기 위해 음식물쓰레기 발생량만큼 처리비용을 부과하는 종량제를 시행합니다. 종량제는 종량제 봉투, 납부칩, RFID 시스템 중 해당 지자체에 적용가능한 방식으로 시행됩니다.



음식점/집단급식소

088

우수 실천고객 인센티브 지급



음식을 남기지 않는 고객에게 도장을 찍어주고 일정 횟수 이상 도장을 채웠을 때는 무료 식사권을 제공하는 등 지속적인 실천을 유도할 수 있는 이벤트를 마련합니다. 군부대의 경우, 부대원 중 최우수자를 선발하여 특박을 부여하는 등의 인센티브를 제공합니다.



음식점/집단급식소

089

영양사 및 종업원 교육 실시



음식점에서는 종업원을 대상으로 적정 주문량, 상차림 등에 대한 교육을 실시하고, 집단급식소에서는 잔반 발생량이 많은 메뉴는 적게 배식하도록 교육을 실시합니다.



음식점/집단급식소

090

우수실천업소 벤치마킹



음식물쓰레기를 효과적으로 줄이고 있는 단체의 사례를 수집하여 우리 음식점·집단급식소에서 활용할 수 있는지 검토하고 적절히 적용시킵니다.



음식점/집단급식소

091

홍보물 부착



음식물쓰레기 줄이기에 대한 의지를 지속적으로
고취시킬 수 있도록 음식점, 급식소 주변에 관련
포스터 및 소형 책자를 부착·비치하도록 합니다.



집단급식소

092

특정일을 정하여 이벤트 실시



특정일을 잔반이 없는 날로 지정하여 이벤트를 실시합니다.
학교나 군부대 등 일부 단체에서는 수다날 (수요일은 다 먹는날) 을 지정하여 음식을 다 먹도록 유도하고, 잔반이 없을 경우 후식을 제공합니다.



집단급식소

093

기부와 병행한 이벤트 실시



잔반 없이 깨끗이 식사할 경우, 일부 금액을 자신의 이름으로 기부할 수 있는 제도를 마련합니다.
음식물 쓰레기도 줄이고, 이웃도 돕는 일석이조의 효과를 얻을 수 있습니다.



집단급식소

094

단체 실천을 유도하는 인센티브 마련



군부대의 경우 잔반줄이기를 적극적으로 실천한 최우수 생활반을 선발하여 삼겹살 데이를 개최하거나 특식을 제공합니다.



집단급식소

095

음식문화개선 교육 실시



초·중·고등학교에서는 아침자율학습시간 등을 활용하여 **학교장, 환경부장, 영양사가 음식문화개선 교육을 실시**합니다. 또한 학생들이 자체적으로 관련 동영상을 제작하는 등의 참여활동을 통해 교육 효과를 제고시킵니다.



집단급식소

096

음식물 쓰레기 처리장 현장 견학



집단급식소에서 영양사·급식이용자들로 하여금 **음식물쓰레기 처리장을 견학**하도록 하면 음식물쓰레기 발생량과 처리방법을 눈으로 직접 확인함으로써 **음식물쓰레기 문제의 심각성**을 알게 되고 **자발적 실천**을 유도할 수 있습니다.



집단급식소

097

음식물쓰레기 줄이기 제안함 운영



음식물쓰레기 줄이기를 위해 고객의 의견수렴을 할 수 있는 공간을 마련합니다. 계산대나 퇴식구 부근에 **제안함을 설치하여 고객의 불만사항이나 아이디어를 수집하고, 수집한 내용은 반드시 반영**하도록 합니다.



집단급식소

098

구내 방송으로 음식물 쓰레기 줄이기 실천 유도



고속도로 휴게소와 같이 고객이 비정기적으로 방문하여 식사하는 장소는 홍보 활동이 어렵고, 급식 장소가 방대한 곳은 포스터와 같은 홍보물이 눈에 띄기 어렵습니다. 이럴 경우 **집중 식사 시간에 홍보 방송을 시행**하면 음식물쓰레기 줄이기의 필요성을 알리고 참여를 유도할 수 있습니다.



집단급식소

099

음식물쓰레기 줄이기 관련 공모전 개최



초·중·고등학교나 군부대 등의 집단급식소에서는
음식물쓰레기 줄이기 표어 공모나 포스터, UCC
공모전 등을 정기적으로 실시하여 음식물쓰레기에
대한 관심을 가지도록 합니다.



집단급식소

100

잔반 발생량을 그래프로 표기하여 게시



식당에 남겨진 일별 잔반량을 그래프 형식으로 게시하면
잔반량 추이를 조리사, 급식자가 함께 볼 수 있습니다.
또한 잔반량으로 인한 경제적 낭비, 온실가스 발생량 등을
환산하여 게시하면 음식물쓰레기 줄이기 필요성을 체감할
수 있습니다.



잔반 발생량에 따른 그린신호등 운영



식당 입구나 배식대 주변에 **전일 잔반 발생량에 따라** 녹·황·적색 신호등이 들어오도록 신호등을 설치하여 주의를 환기시킵니다.



음식물쓰레기줄이기
우수실천사례

1. 가정 실천사례

구매 · 보관

- 일주일 단위로 식단 구성
- 장보기 전 필요한 품목을 메모
- 날개 포장 제품 구입
- 반가공·깎끔 포장된 식재료 구매
- 제철에 나오는 근거리 생산 식재료 구매
- 보관기간과 유통기한을 고려하여 식재료 구매
- 식재료는 구입 후 바로 손질
- 냉동보관시 한끼 분량으로 나누어 보관
- 식재료별 보관법 파악
- 내용물 확인이 가능하도록 투명용기 사용·보관
- 주로 먹는 반찬은 쟁반에 함께 담아 보관
- 자투리 식재료는 따로 모아 보관
- 냉장고 식품목록표 작성
- 냉장고를 정기적으로 정리

조리

- 외식할 땐 미리 집에 알려주기
- 가족 식사량에 맞게 요리
- 계량기구를 활용하여 적정량 요리
- 음식 맛은 짜지 않게
- 멸치, 건새우 등 건재료는 갈아서 조리
- 자투리 식재료를 모아 조리
- 식재료 중 먹지않는 부위 활용

식사

- 감사하는 마음으로 먹기
- 밥상머리 교육 실시
- 과일 껍질째 먹기
- 남은 음식으로 디저트 만들기
- 남은 음식을 식재료로 활용하여 요리

배출

- 물기제거 후 배출
- 종량제 실시

대전광역시 노은동 문복례 주부

- ① 장을 볼 때, 가족수에 맞추어 다듬어진 식재료 소량 구매. 장을 보고 나면 바로 손질하고 PET병을 재활용하여 보관



- ① 계량컵 등 계량 기구를 이용하여 적당량 조리

※ 계량컵이 없다면, 부엌에 있는 플라스틱 용기, 숟가락 등을 활용



- ① 소량으로 남은 식재료는 한 곳에 모아두고, 일정량이 되면 카레, 볶음밥, 만두소로 활용



- ① 식사할 때 주로 먹는 반찬들을 바구니나 쟁반에 모아 냉장고에 보관

※ 반찬을 하나씩 꺼내면 기억하지 못해 상해서 버릴 수 있음



- ① 매일매일 음식일기를 기록하여 냉장고에 부착함

※ 다 먹은 재료는 X 남아있는 음식은 △ 표시하여 보관, 식재료를 관리



[한가지 더!]

냉장고에 오래 두어 신선도가 떨어지는 재료는 잘 씻어서 햇볕에 말려 사용 (말린 버섯은 육수낼 때, 과일껍질은 차를 만드는 데 사용)

경기도 안성시 이재만 교사

- ① 장을 보기 전에 미리 식품구매 계획을 세워 구매하고, 냉장고에 Post-it을 부착하여 냉장고 속 식품리스트 (식품목록, 구입일자, 유통기한 등)를 기재



- ① 식품은 투명한 용기에 보관하여 냉장고에서 한 눈에 볼 수 있도록 하며, 대파, 양파, 마늘 등의 식재료는 잘라서 냉동 보관하여 신선도를 유지



- ① 한 끼 식사량으로 먹을 만큼만 조리하고 작은 용기에 담아 상차림



- ① 음식물쓰레기를 버리기 전에 양파망이나 스타킹에 담아 물기를 제거

✦ 물기로 인한 냄새도 제거하고 음식물 쓰레기량도 줄임



[한가지 더!]

겨울에는 굵/오렌지 껍질에 꿀을 넣어 차를 만들고, 녹차 티백은 말려서 신발 속에 넣어 냄새를 제거

2. 음식점 실천사례

구매

- 보관기간과 유통기한을 고려하여 식재료 구매
- 가급적 다듬어진 식재료 구매
- 식재료는 구입 후 바로 손질
- 업소 영업능력에 맞게 식재료 구매
- 식품보관상태 및 잔반 발생량 고려하여 식재료 구매

조리

- 식재료 중 먹지 않는 부위 활용
- 반찬류는 알맞게 썰어서 제공
- 하나의 식재료로 다양한 메뉴 구성

주문·상차림

- 주문받을 때 손님 식사량을 배려하여 주문
- 적정량 주문하도록 종업원이 적극 권유
- 어린이를 배려하여 소아용 메뉴 판매
- 소형 밥공기 및 찬기 사용
- 덜어먹을 수 있는 공동찬기 비치

함께해요!



음식점에서 진행되는 음식물쓰레기 줄이기 활동이 성공하기 위해서는 무엇보다 손님의 적극적인 협조가 필요합니다. 음식점 활동에 관심을 갖고 함께 참여해주세요.

- 주메뉴 외의 반찬수를 간소하게 줄임
- 반찬은 전부 먹을 수 있는 양으로 담음
- 지나친 눈요기 음식장식 자제


식사

- 남은 음식 담은 포장용기 비치
- 주문한 음식은 남기지 않기
- 남은 음식으로 디저트 만들기

퇴식·폐기

- 물기제거 후 배출
- 발생량 측정, 관리
- 종량제 실시

홍보·교육

- 우수 실천고객 인센티브 지급 
- 영양사 및 종업원 교육 실시
- 우수 실천업소 벤치마킹
- 홍보물 부착



손님은...

함께해요!



- 먹을 만큼만 주문
- 추가 주문은 신중하게
- 먹지 않을 반찬은 미리 반납
- 공동반찬은 먹을 만큼만 덜기

과천 별량동 공원가든

함께해요! 😊

손님의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 반찬은 2/3로 줄여 담고, 밥은 20% 작은 그릇에 담아 제공하면서, 부족하면 더 드린다는 내용을 손님에게 알려드림 **함께해요!**



- ① 기본 반찬은 스테인리스 용기에 담아 비치하고 빈 접시를 드러 손님이 덜어 드실 수 있게 함 **함께해요!**



- ① 구이메뉴 추가는 기존 2인분 이상에서 1인분씩 추가할 수 있도록 조정. 구이 식사 후 냉면, 국수 등의 후식은 1인분을 반반 나누어 제공 **함께해요!**

- ① 음식물을 남기지 않는 손님에게는 쿠폰에 도장을 찍어주고, 도장을 10번 찍은 고객에게는 문화상품권 (5,000원) 제공 **함께해요!**



- ① 곱창 손질에서 발생하는 부산물인 기름은 기름전문 수집업체에 제공하여 음식물쓰레기량을 줄이고, 음식물 쓰레기 발생량은 저울에 달아 측정·관리 **함께해요!**



서울 창천동 광동수산

함께해요! 😊

손님의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 12가지 기본반찬 중에서 손님의 기호와 취향에 맞는 반찬을 선택하도록 해 먹지 않을 음식을 서빙 이전에 배제

함께해요! ☺



- ① 손님이 남은 음식을 가져가도록 포장용기를 비치하고, 적극적으로 알림

함께해요! ☺



- ① [배불러 페스티벌 시행] 잔반을 남기지 않는 손님은 빈 그릇을 들고 있는 모습을 플라로이드로 촬영하고, 매달 추첨을 통해 5,000원, 10,000원 할인권을 제공

함께해요! ☺



- ① 1회용 물수건 포장지에 '아나바다' (아껴쓰고, 나눠먹고, 바꿔먹고, 다먹자) 문구를 손글씨로 디자인하여 부착하고, 직접 그린 홍보 포스터를 내부에 게시

함께해요! ☺



3. 집단급식소 실천사례

구매·보관

- 가급적 다듬어진 식재료 구매
- 식재료는 구입 후 바로 손질
- 식사인원을 체계적으로 산정하여 식재료 구매
- 전처리 쓰레기량이 많은 식재료 구매 자제

조리

- 식재료 중 먹지 않는 부위 활용
- 식사인원파악시스템 운영 • 조리실명제 실시
- 다량의 음식은 시간차를 두어 조리 실시
- 고객의 특성과 선호메뉴를 고려하여 식단 구성

주문·상차림

- 환자기호에 맞게 선택하는 식단 선택제 운영
- 장례식장 음식은 소량 단위로 주문
- 자율배식 시스템 운영 • 1인 적정량 배식 샘플 게시
- 음식의 염도, 칼로리 등 식품영양표시
- 제공량을 대·중·소로 나눠 선택하도록 함
- 대·소형 배식도구 적정 사용 • 김치 리필제 운영
- 고객이 추가로 가져갈 수 있는 자율서비스 바 운영

함께해요!



집단급식소에서 진행하는 음식물쓰레기 줄이기 활동이 성공하기 위해서는 무엇보다 급식 고객의 협조가 필요합니다. 급식소 활동에 관심을 갖고 적극적으로 참여해주세요.

식사

- 메뉴 만족도 조사 실시
- 남은 음식으로 디저트 만들기 • 푸드뱅크 기부

퇴식·폐기

- 부서단위 잔반통 설치 • 특정일은 잔반통 없애기
- 잔반 유무에 따라 식판 반납 창구를 다르게 운영
- 잔반 저울 비치 • 물기제거 후 배출
- 발생량 측정·관리 • 종량제 실시

홍보·교육

- 우수 실천고객 인센티브 지급
- 우수 실천업소 벤치마킹 • 음식문화개선 교육 실시
- 홍보물 부착과 구내방송 실시 등으로 실천 유도
- 음식물쓰레기 줄이기 관련 공모전·이벤트 개최
- 음식물쓰레기 처리장 현장 견학
- 음식물쓰레기 줄이기 제안함 운영
- 잔반 발생량을 그래프로 표기하여 게시



손님은...

함께해요!

- 자신의 식사량에 맞게 적당량만 담기
- 소형식판·취폐형 접시 사용

정부과천종합청사 구내식당

- ① 예상 식사 인원을 여러 번 나누어 시차조리 실시
- ① 뷔페형 접시를 도입하여 필요 이상 많이 담지 않도록 함

함께해요! ☺



- ① 잔반 유무에 따라 퇴식구를 그린존·레드존으로 구분하여 잔반이 남은 레드존 고객은 잔반을 직접 버리도록 하는 불편을 줌

함께해요! ☺



함께해요! ☺

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① [매주 수요일은 ‘그린데이’ 운영] 잔반 없는 고객에게 기부쿠폰을 주고 고객 명의로 기부를 함(장당 200원). 모아진 금액은 연말 결식아동돕기에 전액 기부

함께해요! ☺



화성(상) 휴게소

- ① 1차 손질된 식재료와 깔끔하게 포장된 식재료를 사용하고, 식자재 보관 및 관리방법을 표준화



- ① 소형 찬기에 반찬을 제공하고, 추가 반찬을 서비스 바에 비치하여 손님이 필요한 만큼 더 담아 갈 수 있도록 함

함께해요! ☺



산청(하남) 휴게소

- ① 소형찬기를 사용하여 반찬 소량 제공



<변경 전>

<변경 후>

- ① 판매음식 중 고객이 먹지 않는 반찬을 미리 반납하면 100원을 고객에게 지급하여 불우이웃돕기 성금으로 이용

함께해요! ☺



함께해요! ☺

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

진영(하) 휴게소

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 식당 주문대 옆에 음식모형대를 설치하고 음식별 영양 정보를 표시

※ 열량, 중량, 단백질, 포화지방, 나트륨 등



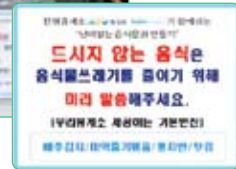
- ① 휴게소 판매 제품을 소량 단위부터 판매

※ 호두과자 1,000원부터 5,000원까지 4종 판매



- ① 고객이 먹지 않는 반찬은 종업원에게 미리 얘기하여 제공받지 않도록 함

함께해요! 😊



- ① 남은 음식은 손님이 포장해갈 수 있도록 포장용기를 비치하고 안내

함께해요! 😊



1101 공병단 133공병대대

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 식당 우측에 그린 신호등을 설치하여 전일 잔반 발생량을 시각적으로 주지시킴
 - ✦ 1인 1회 평균 잔반 발생량이 55g 이하는 파란불, 60g이하는 주황불, 60g이상은 빨간불 점등



- ① 취사병은 조리 전, 전체 장병은 식당 입장 전에 음식을 쓰레기 줄이기 구호를 외치고, 식사 전에 감사기도 실시

함께해요! 😊



감사의 기도(식사 전) : “오늘도 우리의 건강을 지켜주는 이 음식을 준비해주신 국민과 부모님, 전우들의 정성에 감사하며 남기지 않고 맛있게 먹겠습니다.”

- ① 소속 중대별로 1인 1식 잔반 발생량을 그래프로 표시하여 배식 전 게시



- ① 식사 시 잔반이 없을 경우, 개인에게 지급된 그린스탬프 카드에 도장 날인. 도장 9회당 상점 3점으로 환산하여 성과제 외박에 반영 **함께해요! 😊**



육군사관학교

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 일일결산업무 프로그램을 이용해 식사인원을 파악함
 - ✦ 부대원들의 휴가나 외출 등은 4일전에 부대별로 정리하여 통보하고, 미급식 희망자를 조사하여 식사 인원에 반영
- ① 장병별 선호도를 고려하여 김치 숙성도를 표기하고, 숙성 정도에 따라 김치 종류를 구분하여 제공



- ① 불필요하게 많은 양이 배식되지 않도록 배식도구를 소형으로 교체함. 특히 국·찌개는 국물만 배식되지 않도록 국물과 건더기를 함께 뜰 수 있는 국자로 교체



- ① 설문조사, 출구조사를 통해 장병 급식 선호도를 조사하고 잔식 발생량 분석 자료 등을 활용하여 메뉴 및 조리방법 개선 **함께해요! 😊**



대구 관천초등학교

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 학교에서 이루어지고 있는 음식물쓰레기 줄이기 운동이 가정으로 파급될 수 있도록 가정통신문과 각종 홍보물을 제작하여 가정으로 보냄



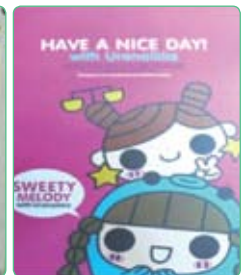
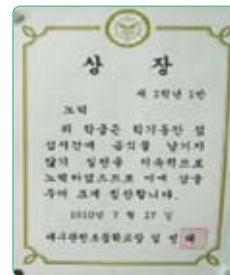
- ① 매월 배식당번 순서를 정해 잔반이 남지 않도록 양을 조절하는 배식 체험을 함 **함께해요!**



- ① 선생님이 학생들과 함께 식사하면서 밥상머리 교육 실시
 - ✦ 식사 예절과 음식의 소중함을 교육



- ① 각 학급별 월별 잔반량과 배식활동을 평가하여 잔반량이 가장 적고 배식이 모범적으로 이루어지고 있는 학급을 선정하여 표창하고 부상 증정 **함께해요!**



성남 양영중학교

- ① 학생들이 식습관 분석지를 매주 작성하여 자신의 식습관 태도를 점검하고, 학생들의 인바디 측정을 통해 편식교정과 고른 영양섭취를 유도 **함께해요!**



- ① 학생들이 각 학년의 잔반량 무게를 측정하여 잔반량을 체크함으로써 음식물쓰레기 상황을 파악하고 문제점을 인식하도록 함 **함께해요!**



서울 환일고등학교

- ① 매주 수요일을 '잔반 없는 날'로 정하고, 교감, 생활지도 부장 등이 감독관이 되어 학생을 지도. 잔반 없는 학생은 익일에 후식 제공 **함께해요!**



- ① 학부모, 영양사, 급식 담당교사로 이루어졌던 급식메뉴 회의에 학생회 임원들을 포함시켜 학생 기호를 반영한 메뉴 구성 **함께해요!**



함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

부산대학교

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 식당 출입구에 ‘일일 표준 배식량’을 배치하여 학생 스스로 적당히 배식하도록 유도



- ① 다른 반찬과 함께 배치하였던 김치통을 단독으로 진열하여 자신이 선호하는 만큼 담아가도록 함 **함께해요!**



- ① 사용하지 않는 화이트보드 판을 활용하여 음식물쓰레기 발생량 그래프 판넬을 제작·부착



- ① 음식물쓰레기 물기를 체에 걸러 제거하고, 발생량을 측정·관리함



부산대학교

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 빈그릇 운동에 참여하겠다는 서명 운동을 실시하고, 서명에 참여한 학생에게는 음료, 다과를 제공 **함께해요!**



- ① 퇴식구를 ‘그린존’과 ‘레드존’으로 구분하여 잔반 미 발생자는 ‘그린존’을 이용하고 빈그릇 쿠폰 도장을 찍어 쿠폰을 다 채우면 후식 제공 **함께해요!**



- ① 매주 화요일은 ‘화장날(화요일은 장난아니게 다 먹는 날)’로 지정하고, ‘레드존’을 차단함. 식당 주변에 홍보물을 부착하고 잔반 없는 학생들에게 후식 제공 **함께해요!**



- ① 학교 내 게시판을 활용하여 빈그릇 운동 포어 공모전을 실시하고, 수상자에게는 매점 상품권 등을 증정 **함께해요!**



순천향대학교 부천병원

① 환자식에 제공하는 김치 크기를 작게 썰어 1회 섭취량 조정

✦ 기존 80g → 현재 60g



① 소량 밥그릇을 제작하여 환자식에 제공 **함께해요!**

✦ 많은 양을 요구할 때는 기존 큰 그릇에 담아드림



한도병원

① 손질된 식자재 구매



① 배식하는 2시간 30분동안 3~4회로 나누어 시차 조리를 하고 (1차조리 70%, 2차조리 15%, 3·4차조리 5%씩 진행), 염도계를 이용해 염도를 일정하게 유지



① 일주일마다 진반량이 가장 많이 발생한 반찬에 대한 좋은 정보를 설명하여 섭취율을 높임

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

아주대학교 장례식장

- ① 음식물쓰레기 줄이기 실천수칙을 게시하여 장례식장 이용자에게 참여를 유도



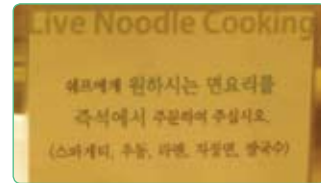
- ① 음식 주문 단위를 줄여 조문객이 적은 날에는 알맞게 주문하도록 함 **함께해요!**
- ❖ 최소 주문단위 : 밥 30인분, 편육 1kg, 떡 2.5kg

팔래스 호텔

- ① 뷔페식당에서 손님이 적은 시간에는 기존 접시보다 작은 크기의 리필용 이중접시에 담아 적당량으로 제공



- ① 고객이 주문하면 그 자리에서 요리해서 제공하는 즉석 요리 코너를 확대 **함께해요!**



함께해요!

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

한화 호텔 & 리조트

함께해요! 😊

고객의 협조와 참여가
필요한 실천 방법

- ① 선택배식제를 통해 이용자가 직접 배식량을 조절하도록 함

함께해요! 😊



- ① 김치 등의 반찬을 추가로 담아갈 수 있도록 반찬통과 찬기를 별도로 마련하고, 적정량을 담아가도록 안내문 게시

함께해요! 😊



- ① 전날의 1인 잔반량과 월 잔반 그래프를 식당에 게시

함께해요! 😊



- ① 고객의 흥미를 유발할 수 있는 이벤트를 개발하여 잔반 없는 고객 대상으로 이벤트를 진행하고 상품 증정

함께해요! 😊



기획

환경부, 농림수산식품부, 보건복지부

발행

환경부 폐자원관리과	TEL. 02_2110_6925	www.me.go.kr
한국폐기물협회	TEL. 02_786_1144	www.kwaste.or.kr

제작

(주)아르빗 | 경기도 안양시 동안구 관양동 954-6 성지스타워드 1109호
TEL. 02_503_3223