



쑹쑹 뿡뿡!  
'빈그릇'으로  
지구를 지켜라!

음식물쓰레기 줄이기에

앞장서는 어린이가

지구를 지키는

'친환경영웅'입니다!





우리가 먹다 남긴 밥이나 반찬은 잔반통에 버려져 쓰레기가 됩니다.  
그런데 이 음식물쓰레기가 지구를 위협하는 골칫거리 대마왕이라는  
사실을 아나요?

음식물쓰레기는 환경오염을 일으켜 지구에 사는 동물과 식물,  
그리고 인류의 생존마저 위협하고 있습니다.

하나뿐인 지구를 위기에서 구하려면 모두가 힘을 모아 음식물쓰레기를  
줄여야 합니다.

환경오염으로 멸종 위기에 빠진 북극곰을 구하고 싶은가요?

그럼 음식을 먹을 때 **먹을 만큼 덜어 남김없이 먹는 습관**을 들이세요.

**여러분도 쓱쓱썩썩!**

‘빈 그릇’으로 지구를 지키는 영웅이 될 수 있습니다.

# 등장인물

## 쓱쓱이



쓱쓱이 동생 쓱쓱이는 반찬투정과 편식이 심한 남자어린이. 식탐이 많아 급식 때면 욕심껏 음식을 떠다 남기기 일쑤이고, 햄버거와 피자 같은 패스트푸드를 몹시 좋아한다. 어느 날, 점심을 먹고 꾸벅꾸벅 졸다 지옥에 가서 평생 남긴 음식을 다 먹으라는 염라대왕의 벌을 받는 꿈을 꾼다. 그 뒤로 편식하는 습관을 고치기 시작해 나중에는 학교에서 연 ‘쓱쓱쓱! 빈 그릇 킹왕짱선발대회’에 반대표로 출전해 1등을 한다.



## 쌈쌈이



아름다운 초록별 지구를 위협하는 음식물쓰레기 대마왕을 토치하기 위해 음식을 먹을 때는 ‘먹을 만큼 알맞게’ 덜어서 편식하지 않고 ‘골고루 남김없이’ 먹기로 결심하고 실천하는 여자 어린이. 찬밥으로 만든 김치볶음밥처럼 남은 음식이나 자투리 식재료로 맛깔스러운 새 요리를 만드는 마법의 ‘**녹색요리사**’가 되는 게 꿈이다.



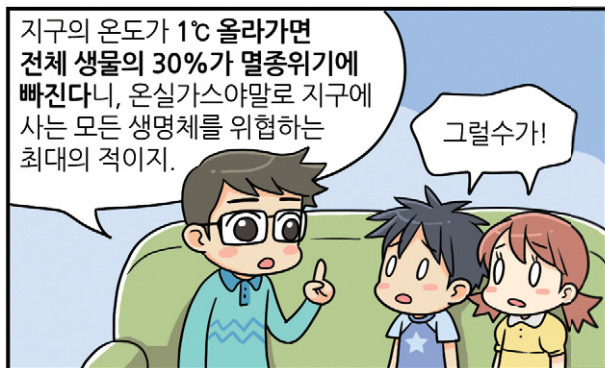
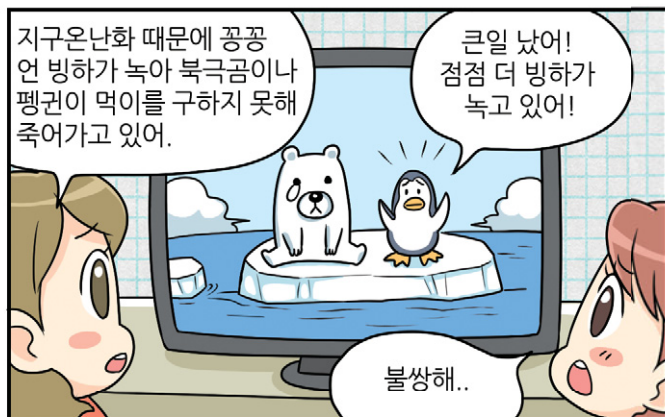
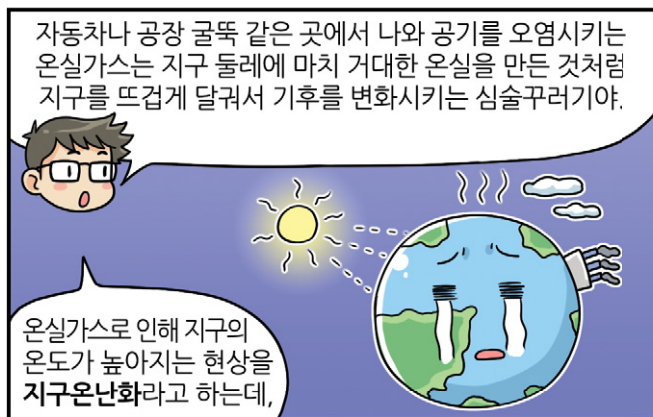
# 점심시간의 악몽



# 우리가족 한 끼 밥상을 차리기까지



# 하나뿐인 **지구**를 위협하는 음식물쓰레기

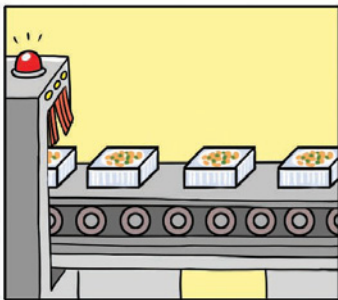


# 음식물 쓰레기, 정체를 밝혀라!!

음식물쓰레기는 우리가 먹고 남은 음식(잔반)만을 말하는 걸까? 그렇지 않아.

음식물쓰레기는 잔반 말고도 공장에서 통조림이나 햄, 어묵 같은 식료품을 만들 때, 그리고 집이나 음식점에서 요리할 때도 나와. 또 시장이나 마트에 가면 요리하기 편하게 다듬은 채소나 토막 낸 생선을 볼 수 있는데, 채소나 생선을 손질하고 남은 껍질이나 지느러미, 머리 같은 것들도 음식물 쓰레기야.

음식물쓰레기는 언제, 어디에서 나올까?



[공장에서 식료품을 만들 때]



[시장에서 팔기 좋게 손질할 때]



[집이나 음식점에서 요리할 때]



[유통기한이 지났거나 상해서 버릴 때]



[먹지 않은 음식물]

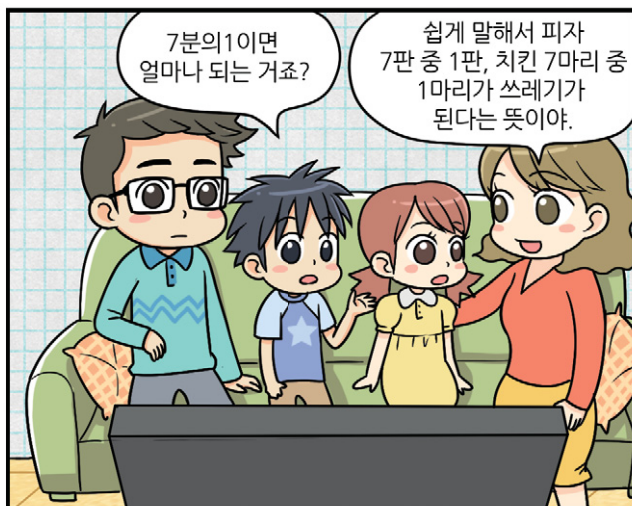


[먹다 남은 음식물(잔반)]

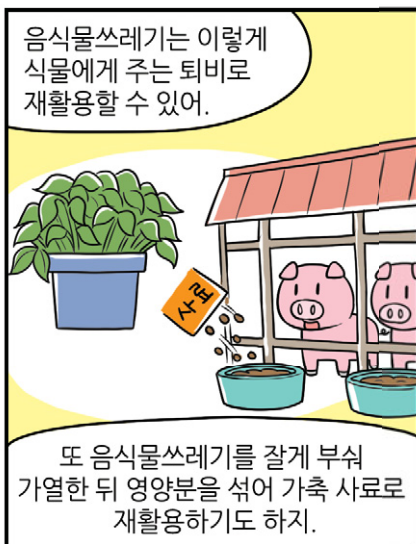
# 음식물쓰레기, 얼마나 버려질까?



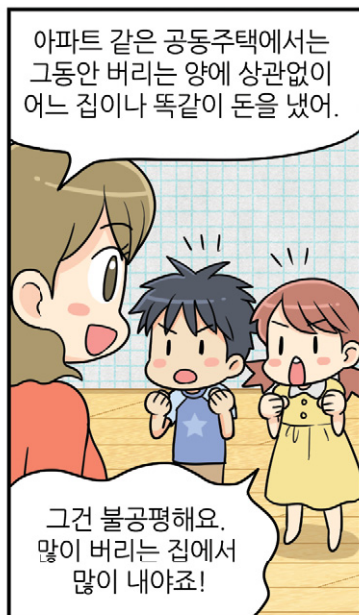
# 음식물쓰레기는 돈 먹는 하마



# 음식물쓰레기, 생기지 않게 하는 것이 최선!



# **줄일수록 돈 버는 음식물쓰레기 종량제**



# 음식물쓰레기를 버릴 때는 이렇게!



“음식물쓰레기를 사료나 퇴비로 재활용하려면 물기를 없앤 뒤 다른 생활쓰레기와 섞이지 않도록 철저히 분리해 전용용기나 봉투에 담아 버려야 해.”

“특히 소, 돼지, 닭의 뼈 등 쓰고 남은 식재료나 이쑤시개, 냅킨 같은 것이 섞이지 않도록 반드시 골라내야 해.”



우리는 음식물쓰레기가 아니에요!



\* 분류기준은 지자체마다 다를 수 있습니다.



# 음식물쓰레기도 줄이고 돈도 아끼고



키위가 맛있겠네.  
한 팩 살까?



잠깐! 과일은 집에 많아요.  
엿그제 당신이 포도를  
두 상자나 사왔잖아요.



참, 그렇지! 지난번에도  
사다둔 과일을 다 못 먹고  
냉장고에서 썩혀 버렸지.

어머! 삼겹살 세일해요.  
한 근 값에 두 근을 파네!  
얼른 줄서야겠다~



여보,  
이미 갈비찜  
재료를 잔뜩  
샀잖아

에고, 내 정신!  
1+1이라는데 혹해서 그만  
충동구매를 할 뻔했어요.



응. 장보러 나와서  
계획에도 없던 걸 자꾸  
사는 걸 말해.

충동구매요?

그래서 장보기 전에 그날  
사야할 것을 메모하고, 꼭  
필요한 식재료를 먹을 만큼만  
사는 습관을 들이는 게 중요해.



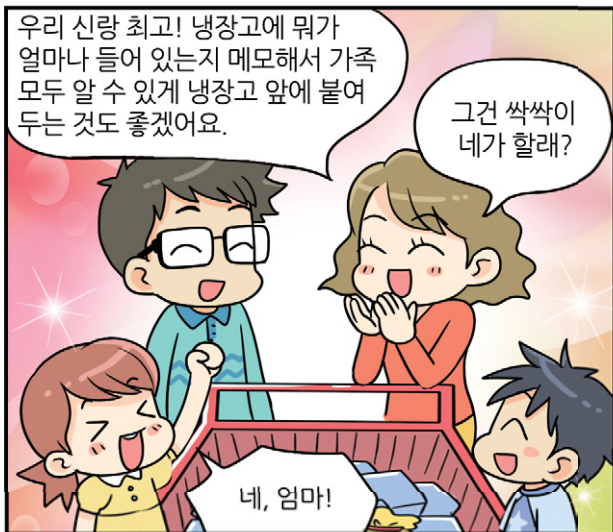
그래야 돈도 아끼고  
음식물쓰레기도 줄일 수  
있다, 그 말씀이시죠?



맞아. 그리고 평소에 정기적으로  
냉장고를 정리해서 남은 식재료가  
얼마나 되는지 확인하는 습관도  
중요하지. 이제부터 냉장고 정리는  
매주 토요일에 내가 할게.

어머~

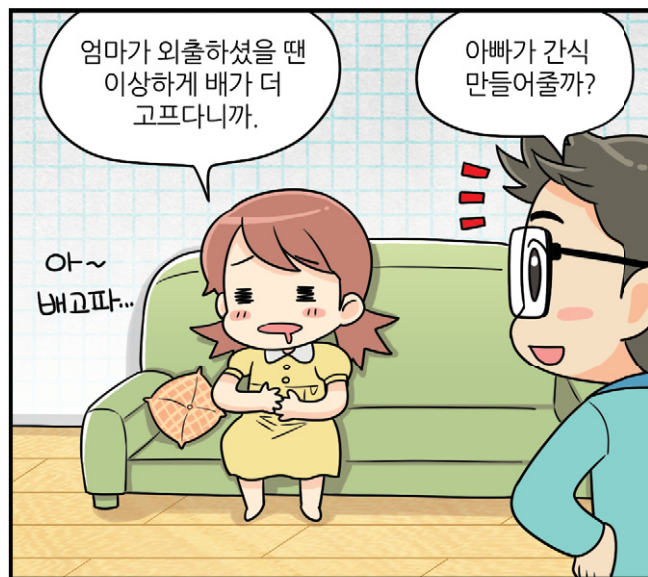
우리 신랑 최고! 냉장고에 뭐가  
얼마나 들어 있는지 메모해서 가족  
모두 알 수 있게 냉장고 앞에 붙여  
두는 것도 좋겠어요.



그건 싹싹이  
네가 할래?

네, 엄마!

# 🍴 내 꿈은 마법의 '녹색요리사'



# 보글보글! 남은 음식으로 만든 진수성찬

## 찬밥

먹고 남은 밥을  
누룽지나 식혜로 만들면  
후식으로 그만!



## 식재료 껍질

양파껍질은 육수 낼 때,  
파뿌리와 골껍질은 감기에  
걸렸을 때 달여 먹는다.



## 남은 명절 음식

부침개나 나물로 피자나  
전골 같은 색다른 요리를  
만든다.



## 자투리 채소

비빔밥, 볶음밥, 카레,  
샐러드, 만두소  
재료로 쓴다.

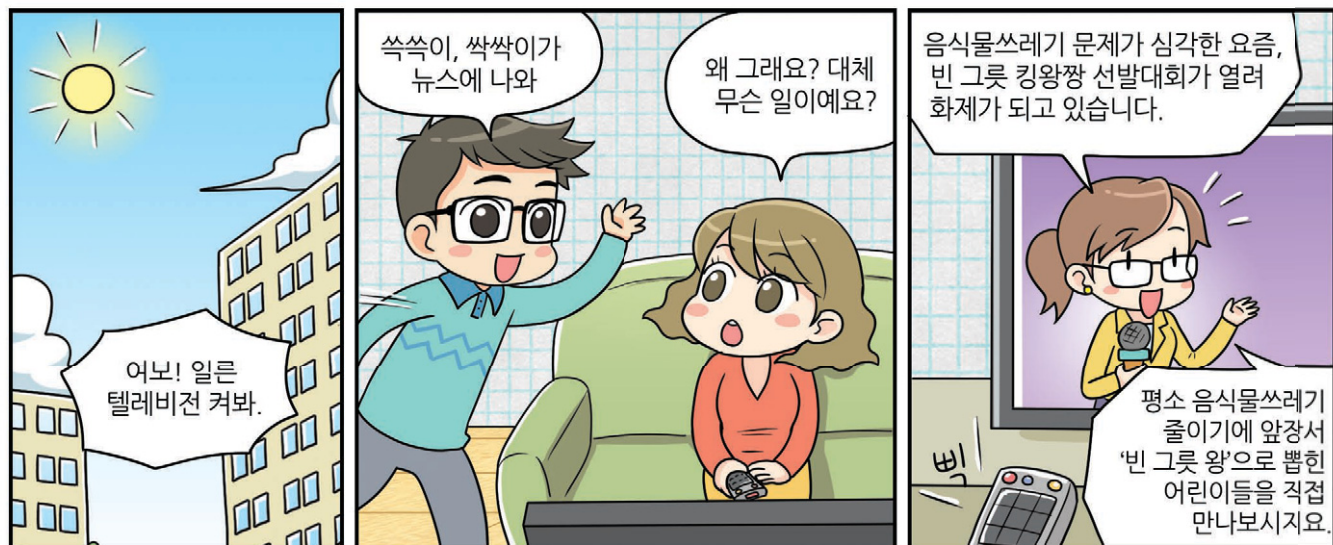
## 오순도순! 음식나눔으로 실천하는 이웃사랑

사용하지 않은 식재료나 여유식품이 있는 경우, 푸드뱅크에 기부하는 사람들이  
늘고 있어, 푸드뱅크란 식품을 만들거나 판매하는 기업 또는 개인으로부터  
여유식품을 기부 받아 가난한 이웃에게 무료로 나누주는 곳이야. 음식으로  
이웃사랑을 실천하고 음식물쓰레기도 줄일 수 있지.

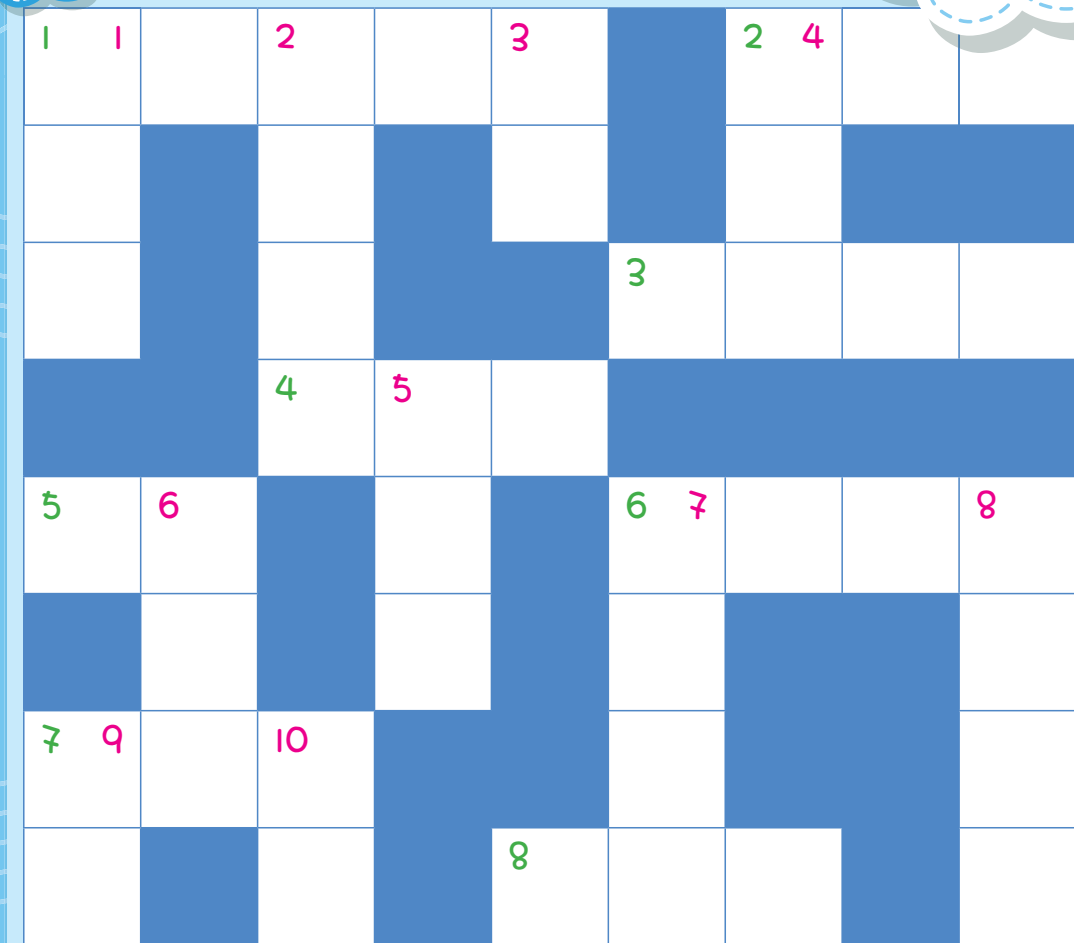
친구들! 먹을 것이 부족해 고통 받는 이웃에게 더 많은 여유식품이 돌아갈 수  
있도록, 우리 모두 음식을 낭비하지 않기로 약속!



# ‘빈 그릇 왕’이 된 쓱쓱이와 쓱쓱이



# 도전! 가로세로 낱말퍼즐



## 가로열쇠

1. 지구표면의 온도가 올라가는 현상
2. 쓰레기 분량에 따라 요금을 내는 제도
3. 재활용품과 쓰레기,  
음식물쓰레기를 구분해 거두어가는 일
4. 웃는 얼굴(☺)을 보면 생각나는 영어단어 세 글자
5. 음식을 가려먹음
6. 식품을 기부 받아 식품이 부족해 어려움을 겪는  
사람들에게 나눠주는 곳
7. 목마름을 덜어주거나 맛을 즐길 수 있도록 만든  
마실 거리
8. 우주탐험을 위해 ( )를 발사했다.  
( ) 안에 들어갈 세 글자는? '로'자로 시작한다.

## 세로열쇠

1. 흙속에 사는 긴 동물.  
이 동물도 "뱀으면 꿈틀 댄다"는 속담이 있다.
2. 지구를 뜨겁게 덥히는 가스
3. 불이 나는 재앙
4. 종을 칠 때 울리는 소리
5. 마법을 부리는 사람. 해리포터의 장래희망
6. 음식을 만드는 재료
7. 생활이 어려운 사람들이 필요한 식품을 가져  
가도록 편의점처럼 만든 곳
8. 크레용과 파스텔의 특징을 따서 만든 색칠도구
9. 사람이 먹을 수 있도록 만든, 밥이나 국 같은 물건
10. 물속에서 헤엄치는 스포츠. 대표적인 선수로  
박태환이 있다.



# 쑹쑹 뿅뿅!

## '빙그릇'으로

### 지구를 지켜라!

남자 퍼즐 정답

지	구	온	난	화		중	량	계
령		실		재		소		
이		가			관	리	수	거
		스	마	일				
편	스		편		푸	드	뱅	크
	재		사		드			레
음	편	수			마			파
스		영		로	켓	트		스