



♣고운 마음을 기르는 동일 환경교육♣ 우리도 환경지킴이! ④

오늘은 우리 집 냉장고 청소의 날

식품을 신선하게 보존하기 위해서 꼭 필요한 냉장고는 편리하지만 음식물 쓰레기의 주범입니다. 냉장고의 올바른 사용으로 음식물 쓰레기를 줄여보세요.

◎ 냉장고 가계부를 쓰자

1주일 단위로 냉동실과 냉장실에 무엇이 들어있는지 조사해 보세요. 냉장고 속에 들어있는 음식들을 구입한 날짜와 유통기한 등을 기록하여 냉장고의 문에 붙여두면 시장을 볼 때 낭비하지 않을 수 있고, 버려지는 음식물들을 많이 줄일 수 있습니다.

◎ 우리 집 냉장고 청소의 날

재료를 신선하게 구매하는 것만큼 중요한 것이 남은 식재료만으로 요리를 해서 식재료를 완전히 소진하는 것입니다. 일주일에 한 번은 냉장고 청소의 날로 정해 보세요. 냉장고 속에 남아있는 채소(부추, 상추, 치커리)가 많이 남은 날은 비빔밥을, 감자·소시지·호박 등이 남아있는 날은 야채 볶음밥을 만들어 먹으면 남은 음식이 없어져 다시 일주일 계획을 세울 수 있는 효과가 있습니다.

Tip! 냉장고 정리 원칙

- 대용량의 재료는 소분하여 밀봉하고 세로 수납
- 구역을 정해놓고 종류별로 보관하고, 유통기한이 짧은 식재료 구역은 집중 단속
- 내부가 보이도록 투명 용기를 활용(검정 비닐X)하고, 되도록 같은 종류, 같은 크기의 밀폐용기 사용
- 야채는 밭에서 자란 모습으로 보관(예 : 고추는 세워서)

