



음식 쓰레기 줄이는 그린살림법

1

필요한 식품만 장보기

일주일분 식단을 미리 짜두어 장을 보고 재료를 또 사는 일이 없도록 안에 들어 있는 식품을 메모해서 붙여 놓는다.

2

여러 번 나눠 먹는 손질법으로

야채나 생선 같은 식재료는 시간이 지나면 쉽게 상하므로, 장을 봐온 뒤 바로 손질해 한 번 먹을 분량씩 나눠 보관한다.

3

구입 날짜를 적어 놓고 순서대로 먹는다

음식물이 상하기 전에 조리해 먹기 쉽도록 보관 용기에 구입한 날짜를 메모해 놓고, 구별이 쉽도록 투명 용기에 담아 보관한다.

4

그날 먹을 만큼만 요리한다

음식물 쓰레기를 줄이는 가장 쉬운 방법!! 조리 그릇이 크면 자연히 양도 많아지므로 작은 그릇을 사용한다.

5

냉장고 청소는 한 달에 한 번씩 꼭!

주기적으로 냉장고 청소를 하면 무엇이 들어 있는지 체크할 수 있어 버리는 음식이 줄어든다.

