

가정에서 자녀와 함께 풀어보면서
식생활관에서의 식사예절에 대해 함께 알아보시다



즐거운 점심시간(식생활교육관)



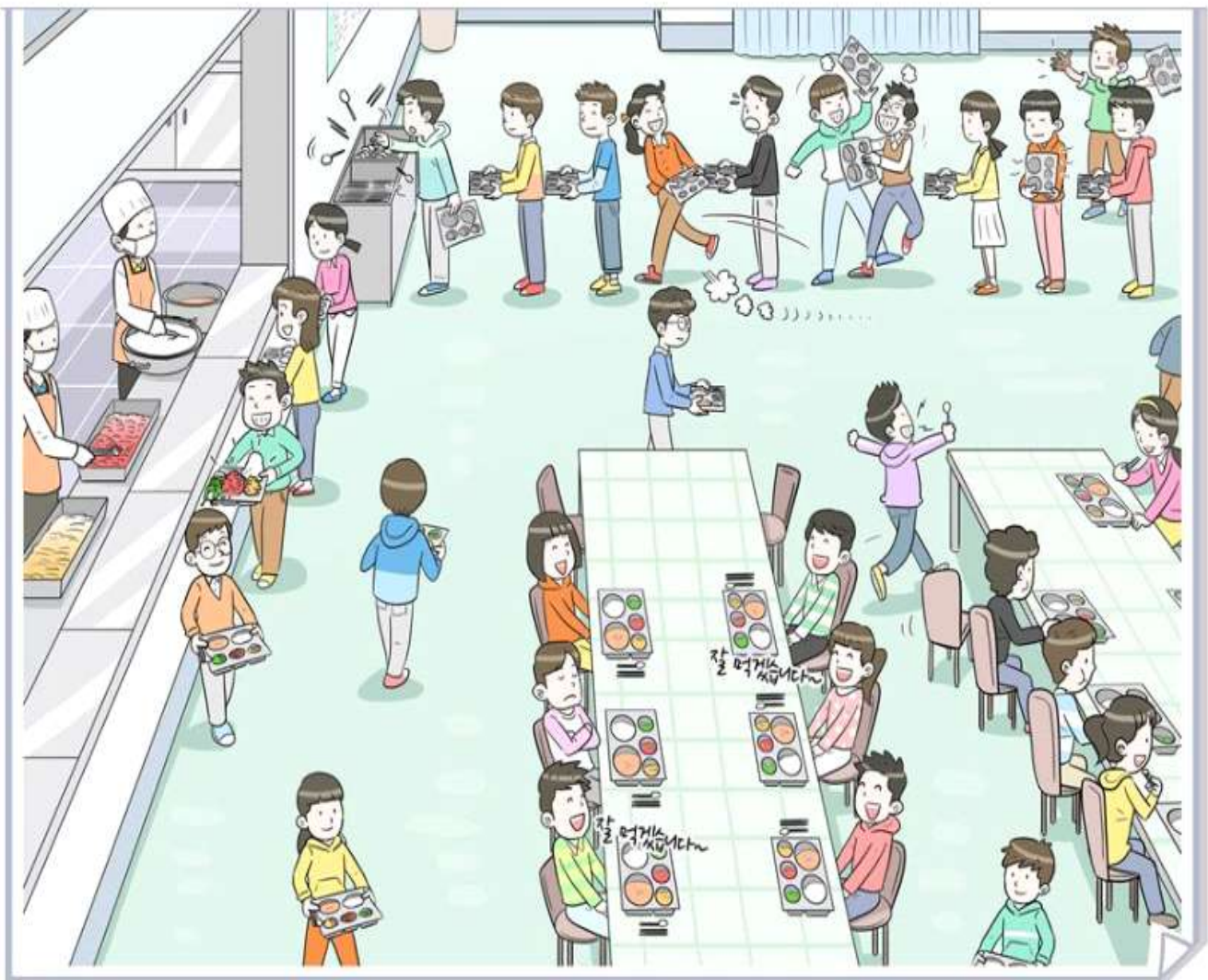
학교 급식 예절

1. 새치기를 하지 않습니다.
2. 장난을 치지 않고 조용히 줄을 서서 기다립니다.
3. 식사 시 돌아다니거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
4. 선생님, 친구들과 식사인사를 합니다.

급식 받을 때 주의사항

1. 손을 비누로 깨끗히 씻습니다.
2. 옷에 닿지 않게 식판을 바르게 잡습니다.
3. 깨끗한 식판과 수저는 고르지 않습니다.
4. 감사한 마음으로 골고루 받습니다.

급식예절을 지키지 않는 학생 4명 과
주의사항을 지키지 않는 학생 4명을 찾아보세요!



개인위생

이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요. - 조리하기 전 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때 - 화장실 다녀온 후	피부(손, 목, 코 등)에 황색포도상구균이 존재하고 있어요. 핸드폰에는 약 2만5천마리의 세균이 존재해요. 화장실 변기에 약 3,800만 마리 세균이 있고, 31종의 식중독균이 존재해요.
조리를 할 때 손에 상처가 있으면 골무 등을 이용하여 완전히 감싸서 오염을 막아요.	손의 상처를 통하여 세균이 음식으로 오염될 수 있어요.
조리를 할 때는 실내복과 앞치마를 착용하고 앞치마는 깨끗이 관리해요.	외출복과 더러운 앞치마는 먼지 등의 이물과 세균이 존재할 가능성이 높아요.

올바른 손씻기 방법

					
흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다.	손바닥을 마주하고 각지 껴서 닦는다.	손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다.	손톱을 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다.	흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다.	마른 수건이나 휴지로 손을 닦는다.

주방위생

	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
칼, 도마	칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요. 1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 행구어 사용해요.	칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요. 채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.
행 주	행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요. 그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.	행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요. 행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.
음 식	음식을 싱크대나 식탁 등에 놓고 자리를 잠시 비울 때는 밀봉하여 벌레의 접근을 막아요.	외부에 방치한 음식은 벌레가 접근할 가능성이 높아요. 파리 등 해충의 접근은 위험해요.

(정답)

음식 순서










<정답 확인>



1. 손 깨끗이 씻기



2. 젓가락과 숟가락은 하나씩만, 식판은 양손으로 바르게 잡기



3. 조금 먹고 싶을 땐 "조금만 주세요" 말하기



4. 자신의 건강을 생각해서 골고루 먹기



5. 남은 음식은 식판의 국간에 모으고, 쓰레기는 분리배출 하기

가정, 학교에서의 식사에절은 사람이 배워야 할 기본예절이자, 어릴 적부터 배워야 할 생활 습관입니다. 상대방이 나를 판단할 때 가장 먼저 보는 것이 식사예절이며, 나와 가족에 대해 긍정적 혹은 부정적인 평가를 내릴 정도로 아주 중요합니다. 올바른 식사예절이 습관화 되는 것 만으로도 앞으로 내가 행복하게 살아갈 수 있는 밑거름이 됩니다.