2018학년도

학부모
위생＊안전 교육계획서

덕천초등학교

♣♣♣ 2018. 3월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처

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

1. 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다.
2. 손바닥을 마주하고 깍지 껴서 닦는다.
3. 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다.
4. 손톱을 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다.
5. 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다.
6. 마른 수건이나 휴지로 손을 닦는다.

주방위생

	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
칼, 도마	칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요.	칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요.
	1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 헹구어 사용해요.	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.

칼, 도마, 행주 사용방법

칼, 도마 용도별 구분사용 | 1개의 칼, 도마 사용 시 순서 | 행주는 세척, 살균, 건조 사용 및 용도로 구분

♣♣♣ 2018. 4월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처

올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?

매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)

구이의 조리온도는?

올바른 구이 조리하기

구이

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하며 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

올바른 튀김 조리하기

튀김

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야합니다.

튀김의 조리온도는?

육류
180-190℃
채소
160-180℃

채소의 조리온도는?

올바른 채소 조리하기

채소

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민c 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

♣♣♣ 2018. 5월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처

올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

1 해동방법

2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.
담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.

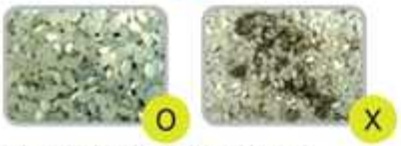
♣♣♣ 2018. 6월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

좋은 식재료를 고르자!

맛있는 음식은 신선한 식재료에서부터 시작됩니다.
유기농, 친환경의 식재료가 많이 나오지만 정말 좋은 질을 갖추었는지는 알 수 없습니다.
어린이들의 건강을 위해 올바른 식재료를 고르고 보관하도록 합시다.

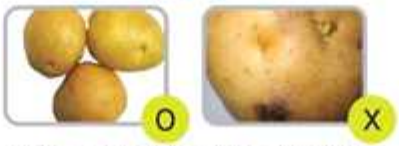
▶ 올바른 농산물 선택

쌀



낱알 윤기가 뛰어나며 통통한 것을 선택하며 이취가 나거나 곰팡이, 이물질이 섞여있는 것은 피하도록 한다.

감자



모양과 크기가 고르며 외피가 적당히 건조되어 물기가 없는 것을 선택하며 싹이난 것, 햇빛에 의해 녹변된 것이 없어야 한다.

부추

잎이 억세고 질기지 않으며 엽색(담록색)이 선명한 것을 선택하며 시든 잎, 마른 잎이 있는 상품은 피하도록 한다.

무

휘어져 있지 않고 껍질이 매끄러운 것을 선택하며 크기 및 중량 차이가 심한 제품은 피하도록 한다.

애호박

모양이 바르며 크기가 균일하고 표면이 매끄러운 것을 선택하며 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상해가 있는 것은 피하도록 한다.

바나나

과실의 크기와 모양이 고르며 껍질이 시들지 않은것을 선택하며 흠집이나 검은색 짓무름이 발생한 제품은 피하도록 한다.

▶ 올바른 축산물 선택

계란

표면이 깨끗하고 거칠거칠하며 이취가 없는 것을 선택하며 알껍질에 금이 가 있거나 깨진 것은 피하도록 한다.

육우등심(불고기용)

고유의 색상과 광택을 가지고 있으며 지방색이 변하고 부패취가 발생한 것을 피하도록 한다.

돼지등심(냉동)

변색이나 조직 손상이 없으며 장기간 보관으로 변색이 일어난 것을 피하도록 한다.

▶ 올바른 수산물 선택

고등어(절단 · 냉동)

크기가 일정하고 내장을 제거한 것을 선택하며 물이 새어 나오거나 변색된 것은 피하도록 한다.

바지락

푸르스름한 광택이 나며 물을 내뿜고 있는 것을 선택하며 속살에 윤기가 없고 색이 누렇게 변한 것은 피하도록 한다.

♣♣♣ 2018. 7월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

여름철 식중독 사고 예방법

식품 구입

- 식품 장보기는 1시간 이내

덥고 습한 여름 날씨에는 식품이 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높으므로 장보기 단계부터 주의가 필요

- 식품 장보기 순서

Tip!! 식품 구입 시 유의사항

식중독 예방 3대 요령 실천 방법

손씻기

손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹굼

익혀먹기

음식물은 속까지 충분히 익도록 조리
중심부 온도 75℃(어패류 85℃), 1분 이상 조리

끓여먹기

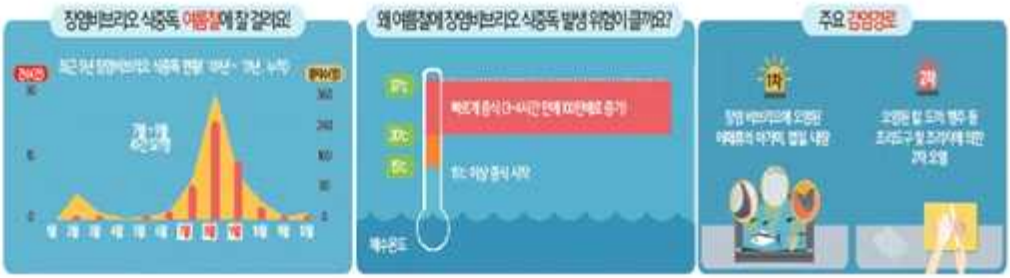
물은 끓여서 마시도록 함

여름철 대표 음식 조리시 유의사항

- 주요 오염원인: 식히는 과정에서 위생관리 소홀
- 조리 후 뜨거운 음식(냉면용 육수, 콩국물 등)은 신속하게 냉각하여 냉장 · 냉동고에 보관
- 식중독균의 증가를 방지하기 위해 냉장 · 냉동고에 보관

여름철 식중독, 장염비브리오

- 장염비브리오란? 수산물을 많이 섭취하는 우리나라에서 흔한 식중독균으로 하절기에 따뜻한 바닷물에서 증식하며 오염된 어패류, 생선회가 주요 원인식품임



자료출처: 식품의약품안전처(KFDA)

♣♣♣ 2018. 7월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

식품의약품안전처

1. 본 적 : 사람이나 동물의 장내에 서식
사람, 소, 돼지 등의 분변
2. 주거지 : 화장실, 부엌(칼, 도마), 식육표면
사람 손, 오염된 호수 등
3. 좋아하는 음식 : 샐러드, 도시락, 두부, 햄, 치즈, 쇠고기 등 편식하지 않는다.
4. 특 징 : 열과 살균제에 약하다.
5. 이동수단 : 닥치는 데로 이용한다. 사람이나 칼, 기구, 도마, 손잡이 등
6. 취 미 : 설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 혈변 등 유발
7. 형제 : 4 명 (장관독소, 장관병원, 장관침입, 장관출혈)
8. 나를 잡으려면 : 분쇄 육은 내부까지 74℃ 이상으로 조리
칼, 도마, 식기 등 반드시 잘 씻고 소독, 손 씻기 철저

♣♣♣ 2018. 9월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식재료 보관	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
온도관리	뜨거운 식품은 재빨리 식혀서 냉장고에 넣어요.	뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 세균 증식이 빨라지게 돼요.
	냉장고 문을 자주 열지 않아요.	문을 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도 변화가 일어나서 보관 중인 식품의 보관 가능 일자를 줄여요.
	냉장고에 음식물을 가득 채우지 않아요. (70% 정도만)	음식을 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못해 온도 유지가 잘 되지 않아요.
교차오염 방지	냉장고에 음식을 보관할 때 조리한 음식과 생식품을 구분하고, 뚜껑을 덮어 보관해요.	조리한 음식과 생식품을 같은 공간에 보관할 경우 생식품의 세균이 조리한 음식을 오염시킬 수 있어요.

식품의약품안전처

♣♣♣ 2018. 10월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

냉장고를 부탁해!

청소 · 소독

냉장고 청소

- 냉장고 전원차단
- 식재료제거
- 선반을 분리하여 세척제로 세척·헹굼
- 성에 제거
- 흐르는 물로 내부 세척
- 스펀지에 세척제 묻혀 닦은 후 젖은 행주로 세제를 닦아 냄
- 마른 행주로 닦아 건조 선반을 넣은 후 소독제로 소독

Tip!!

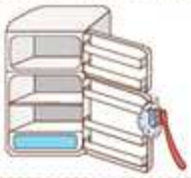
• 냉장고 관리

- 고드름
  - ① 냉동실 상부에 고드름이 생기면 ▶ 도어가 잘 닫혀있는지 확인
  - ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
  - ③ 냉장고 내 공기 순환 잘되도록 냉기 입출구가 막히지 않게 보관하고 뜨거운 음식은 반드시 식혀서 보관
- 고무패킹
  - ① 도어 사이 고무 패킹 주변에 이슬이 맺히면 ▶ 고무패킹 틈새가벌어졌는지 확인
  - ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
  - ③ 고무 패킹 빠져있는 경우 ▶ 손가락으로 고무패킹 꾹꾹 눌러 홈 안으로 밀착

Tip!!

• 냉장고 보관

- 보관 용량은 찬 공기 원활한 순환 위해 70% 이하 유지
- 대용량 제품 나누어 보관 시 제품명과 유통기한 반드시 표시
- 식재료는 유통기한 보이도록 진열
- 냉장고 문의 개폐는 신속하게 최소한으로 함



냉장고 소독

- 소독은 병의 감염이나 전염을 막기 위해 열·화학약품 등으로 병원성 세균을 죽이는 작업
- 기구 등 표면 위에 식품·먼지 등이 있는 경우 소독제 효과 떨어지므로 반드시 세척 후 소독

- 소독액 조제 2ℓ생수1통 + 유한락스10ml(뚜껑1개)
- 농도확인: 200ppm
- 소독: 분무기를 이용해 소독제를 뿌려 소독
- 건조: 소독액이 완전히 휘발되도록 건조 후 식재료를 넣는다.

주의사항

- 식품의약품안전처에서 식품첨가물로 인정한제품인지 확인
- 개봉된 원액은 소독력이 감소되므로 30일주기로 사용 중인 소독제 교체
- 소독액은 매일 제조하여 즉시 사용하고 남은 소독액 폐기
- 소독은 세척 후 실시하여야 하며, 소독 후 절단 작업 시행

자료출처: 식품의약품안전처, LG

♣♣♣ 2018. 11월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처

식품별 안전 보관 온도와 기간은?

1 식품별 안전 보관온도

2 식품별 안전 보관기간

♣♣♣ 2018. 12월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

• 노로바이러스 식중독이란?

식품의약품안전처

특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생

증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출

예방법

- 음식물이나 물은 85℃에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음

노로바이러스감염 예방수칙!

- 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- 환경 위생 관리
  - 염소 : 장난감 등(200㎎/L), 바닥·화장실(100㎎/L), 토사물 등(5000㎎/L)
  - 가열 : 70℃에서 5분간 가열 또는 100℃에서 1분간 가열
- 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO

♣♣♣ 2019. 2월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

식품안전표시 확인하세요!

식품의약품안전처

위생을 약속하는 유통기한 1	안전한 재료성분 2	건강관리를 도와주는 영양성분 3	믿을 수 있는 식품이력 4	안전한 사용 식품용 용기 포장 5

1 유통기한 이렇게 확인하세요.

2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.

일일섭취 허용량을 확인하세요.

- 어린이 기호식품품질인증 제품에는 다음과 같은 첨가물은 안됩니다.

녹색3호, 적색2호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 청색2호, 황색4호, 황색5호

3 영양성분 이렇게 확인하세요.

영양표시 제목

'영양성분' 또는 '영양정보' 라고 적힌 표를 찾습니다.

표시영양소의 종류

영양성분으로는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨 함량이 표시되어 있습니다.

영양소의 함량

식품의 단위 중량 당 포함된 각 영양소들의 함량입니다.

영 양 성 분 1회분량 1봉지(30g) 총 10회 제공량(10봉지, 300g)

1회분량 당 함량		%영양소기준치
열량	150kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	8g	17%
포화지방	6g	38%
트렌스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	1000mg	50%

%영양소 기준치:1일 영양소 기준치에 대한 비율

표시기준분량

식품의 단위 중량을 확인합니다.

%영양소기준치

1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.

♣♣♣ 2019. 2월 학부모 위생교육자료 ♣♣♣

식품안전표시 확인하세요!

식품의약품안전처

위생을 약속하는 유통기한 1	안전한 재료성분 2	건강관리를 도와주는 영양성분 3	믿을 수 있는 식품이력 4	안전한 사용 식품용 용기 포장 5

4 식품이력추적제를 확인하세요.

농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : www.farm2table.kr (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : www.mtrace.go.kr(쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

수산물이력제

- 인터넷 : www.fishtrace.go.kr(수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

합성수지제 젖병류

- 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초)
- 분유는 전기레인지에 데우지 않습니다.

합성수지제 밀폐용기류

- 탄산음료 및 발효식품은 단기보관
- 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능)

레토르트 식품 용기 · 포장

- 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐)
- 조리시 안전 온도 - 110℃

랩, 일회용장갑, 팩

- 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용
- 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.

유리, 도자기, 법랑제품

- 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다.
- 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (직화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등)
- 납 및 카드뮴규격을 확인한다.