



≡ 여름철 식중독 예방 요령 ≡

■ 식중독을 예방하려면 다음 3가지를 꼭 지켜주세요!

1. **손 씻기** : 손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등, 손바닥까지 골고루 비벼준 뒤 흐르는 물로 깨끗이 행귀줍니다.
2. **익혀먹기** : 뜨겁게 익혀 먹는 음식은 속까지 충분히 익혀 먹어야 합니다(음식 중심부까지 완전히 익도록 조리).
3. **끓여먹기** : 물은 되도록 끓여 마시도록 합니다.
(여름에는 끓여서 식힌 후 냉장고에 보관)

■ 가정에서의 여름철 식중독 예방 요령

1. **채소나 과일을 흐르는 물에 3회 이상 씻어요!**
특히 채소샐러드나 생으로 무치는 생채의 경우 가열하지 않으므로 흐르는 물로 깨끗이 씻어서 준비합니다.
2. **채소 VS 육류(생선)의 경우 칼, 도마는 채소 먼저!**
칼, 도마에 의한 교차오염이 발생하지 않도록 오염도가 낮은 식재료부터 취급합니다.
3. **한번 해동한 식품을 다시 해동하면 위험해요!**
냉동한 식품을 해동하면 그 즉시 세균이 번식하게 됩니다.
다시 얼리게 되면 세균도 같이 보관하게 되는 상황이 되므로 재 냉동은 피합니다.
4. **먹고 남긴 음식은 꼭 냉장고에 보관해요!**
먹고 남긴 음식을 상온에 둘 경우 그 즉시 세균이 증가합니다.
냉장 및 냉동식품을 보관할 때도 실온에 방치하면 위험합니다.
5. **나들이에 음식을 준비해 갈 경우 아이스박스를 사용해요!**
김밥, 도시락 등을 준비할 경우 보관온도가 높고 경과시간이 3~5시간 될 경우 세균이 번식할 수 있으므로 아이스박스를 준비하여 온도를 낮추도록 합니다.

2023. 6. 1.

함 열 여 자 중 학 교 장 (직인생략)