



## 손씻기 중요성!

### 1. 손은 왜 씻어야 할까요?



**우리** 손에 있는 세균 한 마리는 10분에 한번씩 분열, 한 시간 후에는 64마리, 세 시간 후에는 무려 260,000마리로 번식 가능합니다.

**우리** 손은 끊임없이 무언가를 만지며 각종 유해세균에 노출되고 이로 인해 질병이 유발 됩니다.

**우리**가 자주 걸리는 질병인 독감, 눈병, 식중독 그리고 전세계를 공포로 몰아넣은 신종플루는 손 씻기만으로 충분히 예방이 가능합니다.

### 세균이 많은 곳



씻는 조건	방 법	균수(마리)		제거율(%)
		씻기 전	씻은 후	
수돗물	담아 놓은 물	4,400	1,600	63.6
	흐르는 물	40,000	4,800	88.0
뜨거운 물	담아 놓은 물	5,700	750	86.8
	흐르는 물	3,500	58	98.3
비누사용 수돗물	흐르는 물(간단히)	849	54	93.6
	흐르는 물(철저히)	3,500	8	99.8

## 언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전



## 올바른 손씻기 순서!



1 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다



2 손바닥을 마주하고 깎지껴서 닦는다



3 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다



4 손가락을 돌려 닦는다



5 손톱을 세워 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다



6 흐르는 물에 비누거품을 제거한다



7 종이타월로 물기를 닦는다



8 종이타월로 수도꼭지를 잠근다



### “1830 손 씻기 운동”

(하루 8번 30초씩 손 씻기)

- 당신의 건강을 지켜 드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 만병의 시작은 손!  
건강의 시작은 “1830 손 씻기 운동” 실천!

# 아침을 꼭! 챙겨 먹어요

## 이달의 소식

● 아침 식사가 왜 중요할까요?

혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.	올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 향상시킬 수 있습니다.

- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대응 식품을 활용합니다.

떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.	누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.	식빵 1장에 1스푼만큼 잼을 발라 먹어보세요.	종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.	우유나 두유에 미숫가루와 과일을 넣고 갈아 마셔 보세요.	선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

## 우리학교 안심쿠킹

### 모닝빵 샌드위치



#### ● 재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T, 마요네즈 4T, 머스터드소스 1T, 소금, 후추

#### ● 만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

## 흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!

# 모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!



## ✔ 가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



### 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 꿀무 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 각지 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?
<b>칼, 도마</b>	칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요. 1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/기금류의 순서로 10초 이상 물로 행주어 사용해요.	칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요. 채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.
<b>행주</b>	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.
<b>음식</b>	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**

채소&과일 → 육류 → 생선 → 기금류  
 세척 → 세척 → 세척

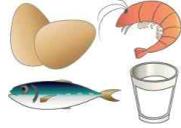
**1개의 칼, 도마 사용 시 순서**

행주는 세척, 살균, 건조 사용 및 용도로 구분



# 식품알레르기

## 1. 식품알레르기 이해하기



### ● 식품알레르기란?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로불린(IgE)나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상이다. 일반적으로 전체 인구의 3~7% 정도가 식품알레르기를 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 소아알레르기호흡학회에서 5년에 한 번 실시하는 전국적 역학 조사 결과, 초중고생의 식품알레르기는 점차 증가하는 양상을 보이고 있다.

### ● 식품알레르기 증상

신체부위	심한 반응	중간 반응	가벼운 반응
호흡기	청백, 청색증	후두부종(목이 조여옴), 숨 가쁨, 천명(쌉쌉거림), 발작적 기침	코막힘, 맑은 콧물, 약한 기침, 재채기
소화기		혀의 부종, 구역, 구토, 복통, 설사	입과 컷속이 가려움, 입술부종, 이상한 맛이 느껴짐
피부			붉어짐, 가려움, 두드러기, 부종, 습진이 심해짐
심혈관계	저혈압, 의식상실	가슴 통증	
기타	금방 죽을 것 같은 느낌	어지러움, 발한	결막충혈

### ● 식품알레르기로 오해할 수 있는 증상(식품불내성)

식품불내성이란 식품을 섭취한 후 발생하는 이상 반응 중 면역학적 반응에 의한 것이 아닌 경우로 다음과 같이 분류할 수 있다.

이상 반응 분류	원인	예시
식중독	세균, 자연독 등 유해한 성분이 함유된 식품에 의한	<ul style="list-style-type: none"> <li>여름철, 날달걀을 먹었더니 발열, 설사 → 달걀에 부착된 살모넬라균의 혼입</li> <li>버섯을 먹고 설사, 구토 → 자연독에 의한</li> </ul>
대사성 반응	식품이 대사되는 과정에서 발생하는 이상반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>발효요구르트를 먹으면 괜찮는데 우유 음용 시 설사 → 우유의 유당을 소화하는 효소가 부족</li> </ul>
약리적 반응	식품에 함유된 화학물질이 원인	<ul style="list-style-type: none"> <li>참마로 인해 입 주변이 간지러움 → 음식 내의 아세틸콜린이 관여</li> <li>오래 발효된 치즈를 먹으면 몸이 가려움 → 치즈 내에 있는 티라민이 관여</li> </ul>

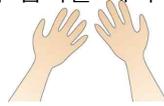
## 2. 학교급식의 식품알레르기 관리

### ● 식단에 알레르기 발생 위험성이 높은 19가지 식품 표시하기

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아  
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

식약처에서는 위의 19가지 식품을 '알레르기 원재료 표시 대상'으로 정하고, 이 식품들을 원재료를 사용했거나 제조 과정에서 혼입될 가능성이 있는 경우 그 재료를 표시하도록 법적으로 의무화 하고 있다. 따라서, 학교급식에서도 식단에 표시하여 해당 알레르기가 있는 학생이 직접 음식을 제외하고 먹을 수 있도록 안내하고 있다.

## 3. 식품알레르기 증상이 있는 친구 도와주기



### ● 식품알레르기에 대해 이해하기

- 발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

### ● 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

### ● 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기

- 식품알레르기 증상은 전염되지 않으므로 나와 다르다고 놀리거나 피하지 않는다.

### ● 응급상황 시 돕기

- 아나필락시스와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와준다.

- 주변의 어른에게 알리고 119에 신고한다.
- 친구가 편안한 자세가 되도록 자세를 고쳐준다.
- 쓰러진 친구가 응급약물(자가주사용 에피네프린)을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 도와준다.

## 봄철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일			수산물
<b>두릅</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 혈당과 혈중 지질을 낮춰줘요.</li> <li>- 단백질이 많고, 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 비타민(B, B<sub>2</sub>, C)과 사포닌 등이 함유되어 있어요.</li> </ul>	<b>미나리</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 빈혈과 변비의 예방 및 치료에 좋아요.</li> <li>- 독특한 향과 맛을 내는 정유성분이 입맛을 돋우어주고, 정신을 맑게 해줘요.</li> </ul>	<b>냉이</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 간과 위를 튼튼하게 해줘요.</li> <li>- 단백질, 비타민A, 칼슘, 섬유질 등이 골고루 함유되어 있어요.</li> </ul>	<b>조기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소화가 잘 되고, 성장기 어린이 발육에 좋아요.</li> <li>- 양질의 단백질과 비타민(A, D)이 풍부해요.</li> </ul>
<b>연근</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 위장병을 예방하고, 배변활동이 원활해져요.</li> <li>- 불용성 식이섬유가 풍부하고, 점액성분(무틴)이 위 점막을 보호해줘요.</li> </ul>	<b>우엉</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장 활동을 촉진시켜 줘요.</li> <li>- 셀룰로스, 리그닌 등의 식이섬유가 많아요.</li> </ul>	<b>딸기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감기 예방, 피부 미용, 항암, 시력 회복에 효과가 있어요.</li> <li>- 비타민C가 풍부해요.</li> </ul>	<b>바지락</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 간 기능 강화와 빈혈을 예방해줘요.</li> <li>- 조혈작용을 하는 비타민 B<sub>12</sub>와 철분이 풍부해요.</li> </ul>
			<b>톳</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감기와 빈혈을 예방해줘요.</li> <li>- 칼슘, 식이섬유, 철분, 마그네슘, 베타카로틴, 비타민(B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>)가 풍부해요.</li> </ul>

<농림수산식품교육문화정보원, 우리 몸에 좋은 음식대사전, 해양수산부-대산지방해양수산청>

# 봄철 나들이 식중독 사고 예방법

나들이철  
식중독  
발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여  
음식물 취급의 경각심 저하



식중독환자의 평균 38%는  
나들이철(4~6월)에 집중

2009년 ~ 2013년 평균



자동차 트렁크에 식품 보관

※ 실온에 2시간 이상 방치



야산, 등산로 주변 야생식물 및 오염된 물 섭취

- 산나물과 흡사한 독초를 식용으로 오인하여 섭취
- 고유의 독 성분을 미량 함유한 두릅, 다래순, 원추리, 고사리 등 생채 섭취



## 준비\_도시락 만들기



조리 전·후  
올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75°C  
1분 이상 완전히 익히기



1회 식사량  
만들 준비  
밥과 반찬은 식혀서  
다른 용기에 담기

## 보관\_안전한 보관·운반방법



햇볕이 닿는공간이나 자동차 트렁크 등은  
온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관

## 섭취\_안전한 섭취요령



식사 전 손을 깨끗이 씻거나  
물티슈로 닦기



마실 물은  
집에서 미리 준비

## 산나물섭취 바로알기

산나물에 대한 충분한 지식이 없이 야생식물을  
함부로 채취하지 않기



- 산나물 채취 시 반드시 경험이 있는 사람과  
동행하여 산나물에 대한 지식을 충분히 익히고,  
필요한 양만큼만 채취
- 산나물을 담은 독초를 식용으로 오인할 수  
있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않기
- 도시 하천변이나 도로 주변의 산나물은 농약,  
중금속 등 오염이 높을 수 있으므로 채취하지 않기

## 제대로 된 조리방법으로 산나물 섭취하기



생채로 먹는 달래, 돌나물, 참나물 등은  
3회 이상  
물에 담갔다 흐르는 수도물에  
3회 이상 깨끗이 씻어 조리하기



두릅, 다래순, 원추리순,  
고사리 등은 끓는 물에  
충분히 데쳐서 독성분을  
제거 후 섭취

※원추리는 자랄수록 독성이 강해지므로 어린순만 섭취 가능

자료출처: 식품의약품안전처

나들이철  
식중독  
예방우한  
도시락 준비·  
보관·섭취  
요령