

여름철, 식중독이란?


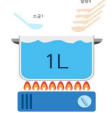




이달의 소식

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

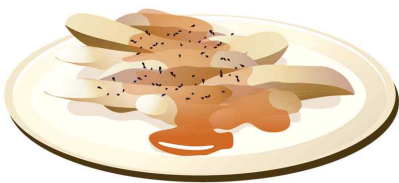
					
손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

					
음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 마십니다.	이온 음료도 효과적입니다.	지사제, 항구토제를 함부로 먹지 않습니다.	설사가 줄어들면 미음이나 죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



●재료 준비 (4인 기준)

칸도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g, 찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유, 소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

●만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는

'사포닌' 성분

조식, 정맥 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고

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

흙이 많이 묻어 있거나 상처가 있는 과일, 채소는 구입하지 말고 고유의 색깔이 선명한 것을 구입

산·계곡에 있는 산나물 및 수산물도 안전성이 확인되지 않으므로 전문가가 아니면 채취·섭취를 자제

수산물은 아가미가 선명한 암적색이고 눈이 또렷 윤기가 나고 비늘이 훼손되지 않은 것으로 구입 바닷가 등에서 생선회를 섭취할 때는 회를 뜬지 가급적 4시간 이내에 섭취

어패류는 병원성 비브리오균으로 인한 패혈증 등에 감염될 수 있으므로 충분히 익혀서 섭취

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 조리 시 유의사항



- 주요 오염원인: 식하는 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

장염비브리오 식중독 여름철에 잘 걸려요!



왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생 위험이 클까요?



주요 감염경로



자료출처: 식품의약품안전처(KFDA)

음식물쓰레기

이달의 소식 우리나라에서는 하루에 무려 14,000톤의 음식물쓰레기가 버려진다고 합니다. 우리 학교급식의 한 끼 식사량(약 500g)을 기준으로 하면, **약 2천8백만 그릇이 버려진다는 이야기입니다.**

음식물쓰레기를 줄이면, 해마다 심해지는 폭염, 폭우도 줄일 수 있다는 것! 알고 있지요? 집에서도 학교에서도 내가 먹을 만큼만 담아서, 남김없이 먹도록 합시다.

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 **그림에 있는 것은 모두 일반쓰레기**에 버려야 합니다!

과일·곡식류	채소류	육류·어패류	기타
견과류, 과일애플의 껍데기 딱딱한 씨앗	채소의 껍질이나 뿌리	육류의 뼈, 생선 가시 갑각류 및 조개 껍데기	달걀 껍데기 차의 찌꺼기(티백)

우리학교 안심쿠킹

쫄면



●재료 준비 (4인 기준)

쫄면 800g, 양배추 200g, 삶은 콩나물 200g, 오이 100g, 당근 60g, 삶은 달걀 2개, 참기름, 통깨, 초고추장 200g

●만들어 볼까요?

1. 쫄면은 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
2. 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
3. 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기

냉면 면발 뽑는데 뭉쳐나옴
→ "오! 끈끈한데?" = 쫄면 탄생
('쫄' 것 한 면' 이라하여 쫄면이라함)
쫄면
☆ 쫄면은 왜 쫄것을까?



밀가루 + 물 → 밀가루 중 단백질까지 결합 → 쫄쫄쫄
글리아딘, 글루테닌 여왕 친구

WANTED



대장균

\$10,000 Reward

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 : 닢치는 데로 이용한다. 사람이나 칼, 기구, 도마, 손잡이 등
6. 취 미 : 설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 열변 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

원인식품

병원성
대장균 >>

열무김치

햄버거

음용수

쫄면야채무침



예방요령

김치류 >>

숙성시켜 먹기
(pH 4.5) 또는
볶아먹기

야채류 >>

소독 · 세척 후
절단 사용

즉석
식품 >>

조리 후
신속하게
섭취

물 >>

끓여먹기



병원성대장균 예방법 하나!

식재료는 깨끗이 씻어서
바로 조리!
아니면 냉장보관하기



음식물은 완전히 익혀먹기



병원성대장균 예방법 셋!

고기의 중심부 온도가 75℃,
1분 이상 가열하기



병원성대장균 예방법 넷!

조리 및 식사 전
30초 이상 손씻기 등
개인 위생관리 철저

