



전북인공지능  
고등학교

☎ 063-562-9703  
FAX 063-563-4440

4월 학부모·교직원  
식생활 및 위생교육

식생활교육관  
063-563-2457

## 우리집 냉장고 똑똑하게 관리하기

### 냉장고 안전 수칙 10가지

**1**  냉장고에 보관 전 이물질이나 흙을 깨끗이 제거 후 밀봉하여 보관한다.

**2**  냉장고에 든 식품을 취급할 때는 손을 깨끗하게 씻는다.

**3**  식품 표시사항(소비기한 및 보관방법)을 확인 한 후 보관한다.

**4**  두부, 통조림 식품 등은 개봉하면 밀폐용기에 보관하고 되도록 빨리 섭취한다.

**5**  먹다 남은 식품은 재가열하여 식힌 후 냉장고에 보관한다.

**6**  냉장고 보관 음식은 70°C에서 3분 이상 재가열 후 섭취한다.

**7**  냉동 보관 식품은 냉장실에서 해동하거나 전자레인지에서 해동한다.

**8**  냉장실 온도는 5°C, 냉동실 온도는 -18°C 이하로 유지한다.

**9**  냉장고는 최소한 한 달에 한 번 청소한다.

**10**  냉장고 보관 식품의 양은 냉장고 용량의 70%이내만 채운다.

### 청결한 냉장고 유지 방법

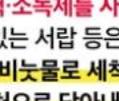
**준비물**

-  위생장갑 또는 고무장갑
-  행주, 부드러운 천 등
-  세척·소독제

**1단계**  장갑을 낀 후, 변색되거나 냄새가 나거나 유통기한이 지난 **식재료 버리기**  
※ 상한 식재료에 닿은 손이 정상 식재료에 닿지 않도록 주의!

**2단계**  청소하는 동안 냉장고 안에 있는 식재료를 모두 꺼내서 **아이스박스에 얼음(얼음팩)과 함께 담아두기**

**3단계**  **내부는 세척·소독제를 사용하고, 분리할 수 있는 서랍 등은 꺼내서 따뜻한 비눗물로 세척 후 마른 천으로 닦아내기**

**4단계**  냉장고 보관 요령에 따라 **식재료 간 교차오염이 일어나지 않게 정리·보관**

**5단계**  청소 후 손을 씻고, **청소에 사용한 도구는 깨끗이 세척·건조하기**

**5단계**  청소 후 손을 씻고, **청소에 사용한 도구는 깨끗이 세척·건조하기**