



# 8월 영양 소식

군산동고등학교 2023

날짜(2023. 8. 1)

영양상담실  
☎(063)450-1160

## 제 목

## 식중독 예방

### ♣ 식중독을 예방하려면 다음 3가지를 꼭 지켜주세요.

#### 1. 손 씻기

손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등, 손바닥까지 골고루 비벼줍니다. 다음 흐르는 물로 깨끗이 헹궈줍니다.

#### 2. 익혀먹기

뜨겁게 익혀 먹는 음식은 속까지 충분히 익혀 먹어야 합니다. (중심 온도가 75℃, 1분 이상 가열)

#### 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.

2023년 8월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)