



가정통신문

함께 성장하는 즐거운 우리
위도초등학교

학교교육방향
배움이 즐거운 어린이
아이들과 함께 하는
선생님 소통하는 학교
WE DO 위도초

부안군 위도면 진리잔등로 113-3 교무실(☎583-3808) <http://www.wido.es.kr>

봄철에 주의해야 할 식중독

식중독이란?

세균, 바이러스 또는 독성물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하는 것을 말합니다. 일반적인 증상으로는 복통, 설사, 구토, 발열이 있습니다. 원인이나 상태에 따라 탈수, 호흡곤란, 패혈증, 황달, 발진, 뇌수막염과 같은 질병이 발생하기도 하며, 심할 경우 사망에 이를 수도 있습니다.

봄철 식중독



봄은 벚꽃놀이, 현장학습 등으로 야외 활동이 많아지는 봄철은 도시락, 봄나물 등에 의한 식중독이 발생할 우려가 높아 개인 위생, 식품 보관, 섭취에 각별히 주의해야 합니다.

클로스트리디움 퍼프린젠스, 노로바이러스, 병원성대장균, 살모넬라와 더불어 패류 독소 식중독 등 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있으며 특히 봄철에 많이 발생함으로 각별한 주의가 필요합니다.

봄나들이철 안전한 도시락 섭취 요령

식중독 없는 즐거운 여행을 위한 봄나들이철 식중독 예방 요령에 대해 알아보십시오.

도시락 준비부터 보관·운반 및 섭취

• 도시락 만들기



조리 전·후
올바른 손씻기



조리음식 중심부까지
75°C 1분 이상
완전히 익히기



1회 식사량
만큼 준비
밥과 반찬은 따로
식혀서 용기에 담기

• 안전한 보관·운반 방법



- 자동차 내부 및 트렁크 등은 온도가
높으므로 식품 방치 주의

※ 보관 운반 시에는 아이스박스를 활용하고
조리식품은 되도록 2시간 이내 신속히 섭취

• 안전한 섭취 요령



- 식사 전 손을 깨끗이
씻거나 물티슈로 닦기

- 지하수는 끓여서 마시기

봄나물 섭취 바로알기



- 야생 식물류 함부로 채취하지 않기
- 식용 가능한 봄나물도 주의하여 섭취

- 생채로 먹는 달래, 돌나물, 참나물 등은 3회 이상 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 깨끗이 씻어 조리합니다.
- 두릅, 다래순, 고사리 등은 끓는 물에 충분히 데쳐서 독 성분을 제거 후 섭취해야 합니다.

2023. 4. 19

위도초등학교장