

7~8월 영양 식생활 교육자료

여름철 식중독



여름철엔 차가운 음식 소비가 늘어납니다. 여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

장보기 순서

| | | |
|---|---------------|--------------|
| 1 | 냉장이 필요없는 식품 | 쌀, 통조림 등 |
| 2 | 실온 보관이 가능한 식품 | 채소, 과일 등 |
| 3 | 냉장이 필요한 가공식품 | 햄, 우유, 어묵 등 |
| 4 | 육류 | 소, 돼지, 닭고기 등 |
| 5 | 어패류 | 생선, 조개 등 |

올바른 조리방법



변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기



필요한 만큼만 조리하기

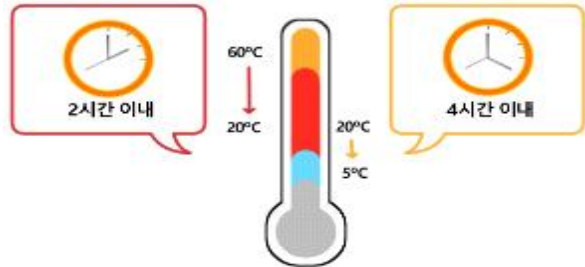


식기나 행주 등은 반드시 세척 후 소독하기



조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기

올바른 보관 방법



차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.

여러 개의 용기에 나눠 담습니다.

차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 솔이나 냄비에 담고 규칙적으로 저으면서 냉각합니다.

급속 냉각장치를 사용합니다.

잘못된 냉각 및 해동법



상온에서 방치하여 식히는 건 위험해요



선풍기는 사용하면 안 돼요 (먼지가 날려요)



뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣지 마세요



한 번 해동한 식품은 재냉동은 안돼요

출처: 서울시 교육청

2022. 6. 27.

산현유치원장