



나들이철 식중독 예방 방법



나들이하기 좋은 날씨! 식중독을 조심해야 합니다.
건강한 나들이를 위해서 식중독 예방 수칙을 따라봅시다.



나들이, 안전한 도시락 준비 보관·섭취 요령



나들이 시 도시락 준비는?

조리 전



비누 등 세정제를 사용하여
흐르는 물에 **30초 이상**
손씻기



과일·채소류 등은
흐르는 물로 **깨끗이** 씻기

조리



조리음식은 중심부
온도까지 **완전히** 익히기



식수는 **끓여서** 준비하기

조리 후



밥과 반찬은 **따로** 담기



음식물은 식힌 뒤 용기에
담거나 **보온** 용기에
보관하기

나들이 시 도시락 보관 운반은?

1



조리된 식품은 실온에서
방치하지 않기

2



아이스박스등을 이용하여
10°C 이하에서 보관·운반하기

3



햇볕이 닿는 공간이나 자동차
트렁크에 보관하지 않기

나들이 시 도시락 섭취요령은?

1



식사 전 손을 **깨끗이** 씻거나
물티슈로 닦기

2



실온에 오래 보관되었던 식품은
과감히 버리기

3



마실 물은 가정에서 준비하고
계곡물이나 샘물 등을 함부로
마시지 않기



중앙급식관리지원센터
National Institute of Food & Nutrition Service



부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처 : 식품의약품안전처

부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 먹거리 안전 안내

- ★ 10월의 그린데이는 비타민A와 C를 함유하여 피로회복, 노화방지 등의 효과를 가지며 식이 섬유소가 풍부해 장운동을 돕는 채소 "호박"입니다.
매주 애호박채소죽 ▶ 애호박달걀찜 ▶ 애호박된장국(또는 애호박나물) ▶ 늪은호박전 를 통해 우리 어린이들이 호박과 친해질 거예요♥
- ★ 가을철은 일교차가 크고 낮의 기온이 높아 식중독균이 자라기 쉽고, 여름철에 비해 음식물 관리가 소홀해져 식중독으로 이어질 수 있으므로 주의가 필요해요!