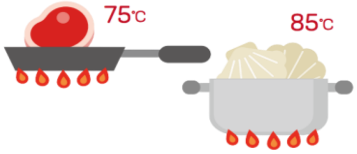
야외 활동 시 식중독 주의하기

가정통신문
11월

야외 활동 시 안전한 도시락 준비 요령

① 흐르는 물에 **30초 이상 손 씻기**

② 과일·채소류 등은
흐르는 물로 깨끗이 씻기



③ 조리음식은 중심부온도까지
완전히 익히기

④ 식수는 **끓여서 준비하기**

⑤ 음식은 충분히 식힌 뒤 용기에
담거나 **보온 용기에 보관하기**

야외 활동 시 안전한 도시락 보관 요령

① 조리된 식품은 실온에서
방치하지 않기
(조리후 2시간 이내 섭취)

② 아이스박스 등을
이용하여 **10℃ 이하에서**
보관 및 운반하기

③ 햇볕이 닿는 공간이나
자동차 트렁크에 보관하지 않기

야외 활동 시 안전한 도시락 섭취 요령

① 식사 전 **손을 깨끗이** 씻거나
물티슈로 닦기

② 실온에 오래 보관되었던
식품은 **과감히 버리기**

③ **마실 물은 가정에서 준비**
계곡물이나 샘물을 함부로 마시지 않기

중앙급식관리지원센터
부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
출처: 식품의약품안전처