



# 식중독 예방을 위한 6대 수칙



중앙급식관리지원센터



어린이급식관리지원센터

# 식중독 예방 6대 수칙

## 1 손 씻기



“흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기!”

\* 손가락 사이와 손톱, 엄지손가락부분은 잘 씻기지 않으므로 꼼꼼하게 씻기

# 식중독 예방 6대 수칙

## 2 익혀먹기



“육류 중심온도 75°C(어패류는 85°C)  
1분 이상 익히기”

\* 완전히 가열 조리하고, 무더운 여름철에는  
가급적 가열 식품 위주로 섭취

## 식중독 예방 6대 수칙

### 3 끓여먹기



“물은 끓여서 마시기”

\* 물은 100℃ 이상 끓이거나  
소독된 안전한 물 마시기

# 식중독 예방 6대 수칙

## 4 세척·소독하기



“식재료·조리기구는 깨끗이 **세척·소독**”

- \* 생으로 먹는 식품은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 세척
- \* 조리도구 열탕소독 또는 염소소독

# 식중독 예방 6대 수칙

## 5 구분 사용하기



“ 날음식과 조리된 음식  
구분하여 보관 ”

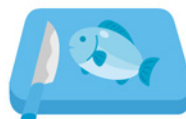
“ 칼·도마 구분 사용 ”



채소류



육류



어류



완제품류

\* 도마나 칼이 1개일 경우  
사용 중, 사용 후에 각각 도마와 칼 세척하기  
채소류 → 육류 → 어패류 → 가금류 순서로 사용

# 식중독 예방 6대 수칙

## 6 보관 온도 지키기



“냉장식품은 5°C 이하  
냉동식품은 -18°C 이하 보관”

\* 식재료 배송 시 채소와 육류, 어패류  
각각 구분 보관 및 보관온도 지키기

# 식중독 예방 6대 수칙 실천하여 안전하고 건강한 식생활 하세요~



건강한 급식, 밝은 미래  
어린이급식관리지원센터가 함께합니다



중앙급식관리지원센터



어린이급식관리지원센터