



4월 영양소식지

발행인 : 교장 김 순 기
편집인 : 교감 이 경 희
엮은이 : 교사 박 하 늘

<http://www.eungok.ms.kr> ☎영양상담실 ☎ 070-7097-0778



식품 위생·안전 소식

봄철 식중독 예방 가이드

§ ‘클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독’ 주의하세요!

- 일교차가 커지는 봄철에는 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독이 집중적으로 많이 발생합니다. (50% 이상이 3~5월 발생)
- 주로 오염된 육류, 가금류가 원인 식품이며, 내열성 포자(균들의 씨앗)가 있어 가열조리 후 장시간 실온에 방치하면 포자가 다시 성장하는 특징이 있습니다.

§ 어떻게 봄철 식중독을 예방할까요?

<p>STEP 1</p> <p>조리 전 올바른 손씻기</p> <p>- 흐르는 물에서 비누로 30초 이상 손씻기</p>	<p>STEP 4</p> <p>아이스박스 운반</p> <p>- 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기</p>
<p>STEP 2</p> <p>위생적으로 만들기</p> <p>- 과일·채소는 흐르는 물에 3회 이상 세척</p> <p>- 조리 음식은 완전히 익히기</p>	<p>STEP 5</p> <p>식사 전, 반드시 손씻기</p> <p>- 손씻는 시설이 없을 경우에는 손소독제, 물티슈 사용</p>
<p>STEP 3</p> <p>구분에서 담기</p> <p>- 따뜻한 식품과 차가운 식품은 별도 용기 사용</p>	<p>STEP 6</p> <p>장시간 상온보관된 식품 폐기</p>

[출처: 식품의약품안전처]



알아두면 도움되는 영양상식

Q. 봄철 미세먼지에 삼겹살을 먹으면 효과가 있나요?

삼겹살의 지방이 오히려 유해 물질의 체내의 흡수율을 높일 수 있어서 너무 많은 섭취는 No! No! 그래도 삼겹살을 즐기고 싶다면 봄철 제철 채소인 미나리와 함께 먹는 것이 좋습니다. 미나리에는 중금속, 독소 배출에 효과적인 퀘르세틴이 들어있습니다.

[출처: 식품의약품안전처]



영양·식생활 소식

환경을 생각하는 식생활 (GAP)

§ 농산물우수관리제도(GAP)

농산물의 생산(수확 후 관리)과 유통단계에서 '농산물과 농업환경에 대한 농약·중금속·위해 생물 등 위해요소를 관리'하는 제도입니다.



§ GAP 처리절차



[출처: 국립농산물품질관리원]