



# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

## 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

### 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



### 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

### 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성 대장균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생합니다

#### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

#### 병원성 대장균



샐러드, 겉절이 등 약하지 않은 채소류 조리음식에서 주로 발생

#### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

#### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

### 4 식중독 주요 증상

#### 복통



#### 구토



#### 발열



#### 설사



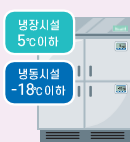
### 5 식중독 예방방법(손보구가사)

#### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

#### 보관 온도 지키기



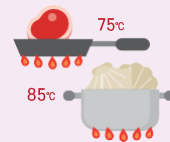
냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

#### 구분 사용하기



날 음식과 조리음식 구분  
칼도마 구분 사용

#### 가열하기



육류 중심 온도 75°C (어패류 85°C)  
1분 이상 익히기

#### 세척·소독하기



식재료와 조리기구  
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활 안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개



# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

## 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



## 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

## 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성 대장균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생합니다

### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

### 병원성 대장균



샐러드, 겉절이 등 약하지 않은 채소류 조리음식에서 주로 발생

### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

## 4 식중독 주요 증상

### 복통



### 구토



### 발열



### 설사



## 5 식중독 예방방법(손보구가사)

### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

### 보관 온도 지키기



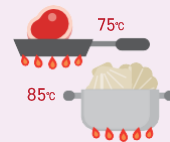
냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

### 구분 사용하기



날 음식과 조리음식 구분  
칼도마 구분 사용

### 가열하기



육류 중심 온도 75°C (어패류 85°C)  
1분 이상 익히기

### 세척·소독하기



식재료와 조리기구  
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활 안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개



# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

## 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

### 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



### 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

### 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성 대장균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생합니다

#### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

#### 병원성 대장균



샐러드, 겉절이 등 약하지 않은 채소류 조리음식에서 주로 발생

#### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

#### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

### 4 식중독 주요 증상

#### 복통



#### 구토



#### 발열



#### 설사



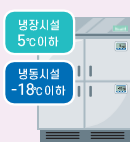
### 5 식중독 예방방법(손보구가세)

#### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

#### 보관 온도 지키기



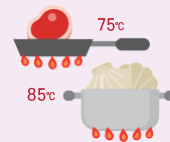
냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

#### 구분 사용하기



날 음식과 조리음식 구분  
칼도마 구분 사용

#### 가열하기



육류 중심 온도 75°C (어패류 85°C)  
1분 이상 익히기

#### 세척·소독하기



식재료와 조리기구  
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활 안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

		월	화	수	목	금
		1	2	3:지방선거	4	5
4월 1주	오전 이유식	노른자시금치진밥①	연두부애호박진밥⑤		소고기채소진밥⑬	노른자채소진밥①
	점심 이유식	소고기피망진밥⑬	소고기미역진밥⑬		저염치즈오이진밥②	닭살애호박진밥⑤
	열량/단백질	188/5	191/6		163/4	189/6
	오후 이유식	양배추타락진밥②	애호박타락진밥②		연두부채소진밥⑤	연두부가지진밥⑤
	열량/단백질	237/9	243/9		219/8	231/10
4월 2주		8	9	10	11	12
	오전 이유식	누룽지진밥	단호박진밥	연두부아욱진밥⑤	전복채소진밥⑱	닭살채소진밥⑤
	점심 이유식	소고기숙주진밥⑬	흰살생선당근진밥	소고기양배추진밥⑬	연두부팽이진밥⑤	노른자청경채진밥①
	열량/단백질	181/4	197/7	162/5	177/4	192/6
	오후 이유식	순두부얼갈이진밥⑤	소고기감자진밥⑬	저염치즈숙갓진밥②	소고기채소진밥⑬	청경채콩나물진밥⑤
	열량/단백질	223/7	240/10	271/8	252/6	263/9
4월 3주		15	16	17	18	19
	오전 이유식	닭살오이진밥⑤	단호박진밥	소고기양배추진밥⑬	새우살근대진밥⑨	연두부팽이버섯진밥⑤
	점심 이유식	연두부감자밥⑤	소고기시금치진밥⑬	노른자버섯진밥①	서리태양배추진밥⑤	소고기무진밥⑬
	열량/단백질	199/7	198/6	208/9	183/4	192/5
	오후 이유식	노른자누룽지진밥①	연두부숙갓진밥⑤	당근타락진밥②	노른자채소진밥①	저염치즈채소진밥②
	열량/단백질	244/6	232/5	263/9	239/5	247/7
4월 4주		22	23	24	25	26
	오전 이유식	연두부참나물진밥⑤	닭살녹두진밥⑤	고구마타락진밥②	연두부감자진밥⑤	흰살생선채소진밥
	점심 이유식	소고기버섯진밥⑬	노른자미역진밥①	노른자당근진밥①	소고기브로콜리진밥⑬	닭살참나물진밥⑤
	열량/단백질	165/5	160/6	158/4	172/5	191/7
	오후 이유식	흑미채소진밥⑤	두부채소진밥⑤	새우살채소진밥⑨	누룽지진밥	소고기무진밥⑬
	열량/단백질	250/6	261/9	228/6	232/8	210/6
4월 5주		29	30			
	오전 이유식	소고기감자진밥⑬	노른자시금치진밥①	<p>* 이유적 유의사항</p> <p>- 초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음</p> <p>- 초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함 철분공급을 위해6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다</p> <p>- 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함)</p> <p>- 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주간 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다.</p> <p>- 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요.</p> <p>- 미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리해주세요.</p> <p>- 초기 이유식을 만들 경우 너무 짭짤 걸절침은 제거한 후 조리함</p>		
	점심 이유식	연두부얼갈이진밥⑤	닭살도라지진밥⑤			
	열량/단백질	191/5	185/6			
	오후 이유식	저염치즈파프리카진밥②	소고기채소진밥⑬			
	열량/단백질	261/7	244/8			

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 갓

# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

## 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

### 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



### 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

### 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성 대장균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생합니다

#### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

#### 병원성 대장균



샐러드, 겉절이 등 약하지 않은 채소류 조리음식에서 주로 발생

#### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

#### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

### 4 식중독 주요 증상

#### 복통



#### 구토



#### 발열



#### 설사



### 5 식중독 예방방법(손보구가사)

#### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

#### 보관 온도 지키기



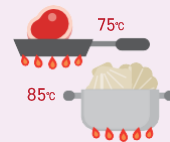
냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

#### 구분 사용하기



날 음식과 조리음식 구분  
칼도마 구분 사용

#### 가열하기



육류 중심 온도 75°C (어패류 85°C)  
1분 이상 익히기

#### 세척·소독하기



식재료와 조리기구  
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활 안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개