

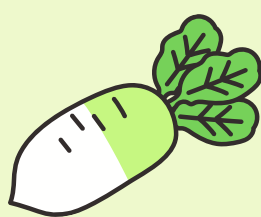


여름철 식중독 예방을 위한 급식 관리



이 균은 잎채소의 재배, 수확, 포장 및 유통과정에서 주로 많이 오염되므로 섭취 시 주의가 필요합니다!

가열하지 않고 생으로 먹는 엽경채류



가열하지 않고 생으로 먹는 구근류



새싹채소류

1) 소독제를 사용하여 세척·소독 후 가열하여 섭취

- 식재료는 가급적 가열처리하여 균을 사멸할 수 있도록 함.
- 가열조리 : 데치기, 볶기, 굽기, 찌기 등
- 양배추샐러드 → 양배추찜, 무생채 → 무나물

2) 상온에 오래 두지 않고 가급적 빨리 섭취

- 하절기에는 상온에서 식재료 내 미생물 증식에 의해 식중독이 발생할 수 있음.

3) 주재료를 대체하여 섭취

- 엽경채류보다 가급적 껍질이 있거나 표면이 매끈한 과채류 사용
- 과채류 : 파프리카, 가지, 호박 등

여름철 주의 식단의 대체 식단

주의식품	주의식단 예시	대체식단 예시	대체방안
양배추	양배추사과샐러드, 비빔만두, 쫄면채소무침	양배추토마토구이, 양배추찜, 양배추부추볶음	가열조리 또는 식재료 변경
부추	오이부추겉절이, 부추새콤무침	부추나물, 오이부추볶음	
깻잎	깻잎쌈	깻잎나물, 깻잎볶음, 깻잎조림	
미나리	오징어미나리초무침	미나리나물, 오징어데친미나리초무침	
쑥갓	상추쑥갓무침	쑥갓나물, 가지호박전, 단호박호두조림	
양상추	양상추샐러드, 요거트샐러드, 치킨텐더샐러드	마카로니파프리카샐러드, 파프리카양파볶음	
치커리	치커리오이무침, 치커리사과무침	브로콜리볶음, 가지브로콜리볶음, 가지탕수	
상추	상추쌈, 상추치커리생채, 상추겉절이	양배추찜, 고구마당근조림, 오이스틱(껍질제거), 파프리카/쌈장	
도라지	도라지생채	도라지볶음, 도라이오이볶음	
무	무생채	무나물, 무들깨볶음, 무콩나물무침	
새싹채소	새싹채소샐러드	마카로니사과샐러드, 콘샐러드	

출처 : 식품의약품안전처

