

건강한 설 명절 보내기



2024-가정통신문-1호

명절음식 준비를 위한 장보기 요령

구입한 식재료를 상온에서 오랜 시간 장바구니에 담아두면
세균 증식의 우려가 있으므로 상하기 쉬운 어패류와 냉장·냉동식품은 마지막에 구입해요

1 장보기 순서



실온 보관 제품
(밀가루, 식용유)



농산물
(과일·채소 등)



냉장·냉동 가공식품
(햄, 어묵 등)



육류



어패류

2 식재료 및 조리식품 온라인 구매 요령

- ① 상온에 오랫동안 방치하지 않기
- ② 가급적 냉장·냉동온도를 유지하여 배송되는 제품을 선택하기
- ③ 포장박스의 손상여부와 보관 특성에 맞게 잘 운반되었는지 확인하기
- ④ 배송된 식품의 이상여부(냄새, 조리상태 등)를 확인하고 이상이 없다면
섭취 전까지 냉장·냉동보관하고 가급적 빠른 시일내에 섭취하기



3 안전한 준비·조리 방법

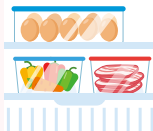
손 세척

- 조리전 비누 등
**손 세정제를
사용하여 손씻기**
(30초 이상 흐르는
물에 손씻기, 조리 시
위생장갑 착용)



재료 보관

- 육류·어류는
가열·조리 없이
섭취하는 채소
등과 **직접 닿지
않게 보관하기**



해동 방법



- 냉장고 또는
전자레인지
사용해 해동하기

(냉동과 해동을 되풀이하거나 온수·상온에서
해동하거나 물에 담근 채 오랜 시간 방치 주의)

구분·세척



- 칼·도마는 **식재료별로 구분해 사용하기**

가열·조리



- 음식을 가열·조리할 때는 반드시
속까지 완전히 익히기
(육가공품 중심온도 75°C, 1분 가열·조리
어패류 중심온도 85°C, 1분 가열·조리)

4 섭취 및 보관 방법

조리음식 섭취



- 조리된 음식은 냉장·냉동 보관하기
상온에 보관하는 경우 2시간
이내에 섭취하거나 반드시 재가열
후 섭취하기

조리음식 보관



- 조리된 음식을 상온에 방치하지
말고 빠르게 식히고 덮개를 덮어
냉장고에 보관하기