

건강한 설 명절 보내기



2025-통신교육자료-1월

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



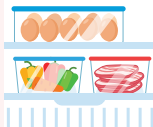
3 안전한 준비·조리 방법

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