

2020년 12월 영양교육자료

- 겨울철 조심해야 할 “노로바이러스 식중독” -

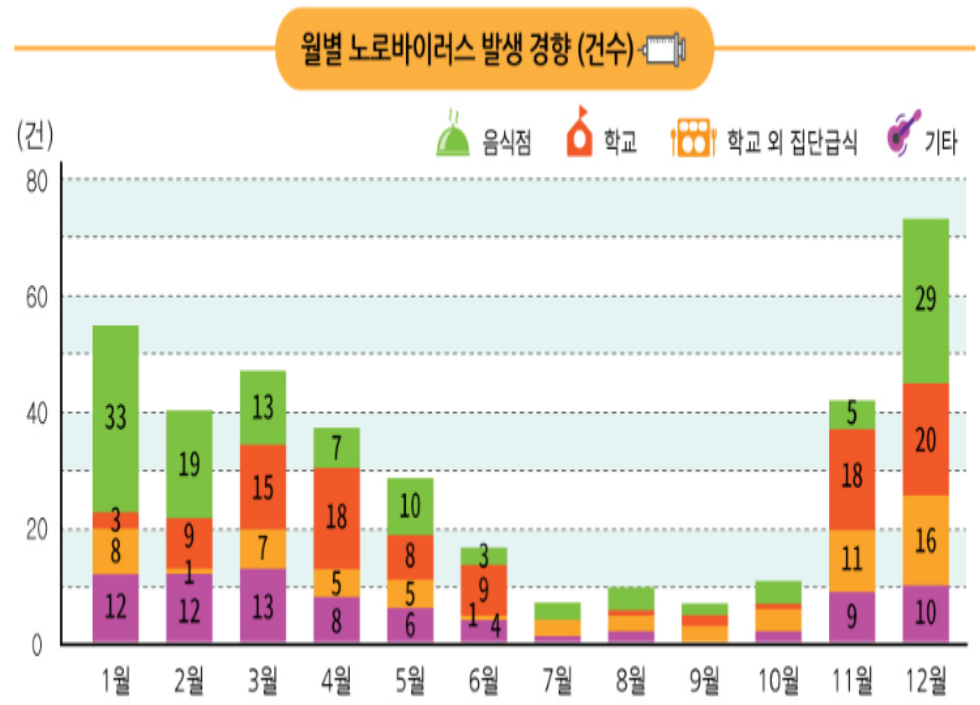




식중독은 여름철에만 주의하는 것 아닌가요?

▶ 아닙니다.

균이 번식하기 쉬운 여름철 주의해야 하는 식중독의 종류도 있지만 겨울철에도 식중독의 위험으로부터 안전하다고 할 수 없습니다. “노로바이러스” 는 영하(-20℃)에서도 오래 생존하는 특징이 있어 특히 겨울철(12월~2월)에 발생률이 높기 때문에 겨울철에도 이러한 식중독을 예방하기 위해 조리 시 위생과 관리를 철저히 해주어야 합니다.





전염성이 강한 “노로바이러스” 감염경로는 무엇인가요?



오염된 물을 마셨을 때



오염된 물로 씻은 식품을 섭취하였을 때



노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때



오염된 문고리나 조리도구를 만졌을 때



가장 중요한 것은 예방인데, 예방방법은 무엇인가요?



- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 물 끓여서 마시기
- 어패류는 수돗물로 세척한 후 중심온도 85℃에서 1분 이상 익혀먹기
- 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기 (증상 멈춘 후 최소 2일 휴식하기)
- 구토물 및 주변 소독하기 (변기, 화장실 문고리, 수도꼭지 등)

광진구보건소
GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

[자료출처] 식품안전나라



2020년 12월 어린이 “건강레시피”

[닭살매실구이]



▶ 재 료

닭다리살(200g), 양파, 맛술, 생강즙, 파, 물, 후춧가루, 참치액젓, 간장, 매실청, 참기름

▶ 조 리 방 법

1. 닭다리살을 깨끗하게 찬물로 씻어준 후 기름기를 제거하고 다리살 앞뒤로 칼집을 넣어줍니다.
2. 칼집 넣은 닭다리살을 볼에 담고 맛술과 약간의 후추로 밑간을 하여 10분 정도 재워줍니다.
3. (닭다리살200g기준 소스 만들기)
   생강즙1T, 참치액젓(1/2T), 간장(1T), 매실청(1T), 후춧가루(약간), 다진양파(60g)
   ★ TIP : 매실장아찌를 약간 다져 넣거나 갖고 있는 채소를 잘게 다져 소스에 넣어주면 식감과 색을 더욱더 풍성하게 만들어 줍니다.
4. 후라이팬에 기름을 살짝 두르고 재워둔 닭고기를 앞뒤로 노릇하게 구워줍니다.
5. 고기가 반 이상 익으면 소스를 넣고 조린 후 마무리로 참기름을 살짝 넣고 불을 꺼줍니다.

[자료출처] 연이맘의 천연사랑 & Handmade

광진구보건소
GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER