

# 4/4분기 교직원 위생·영양교육

교육주제

음식물 쓰레기 발생 원인 및 해결 방법

교육 방법

학교 홈페이지 게시



## 음식물쓰레기

### 1 음식물 쓰레기란?

음식물 쓰레기란 음식 재료 또는 음식물의 생산, 유통, 가공, 조리, 보관, 소비과정 등에서 발생하는 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물을 말합니다.



### 2 음식물 쓰레기 발생량

- 하루 1만 4천 여 톤(2010년 기준)의 음식물 쓰레기가 발생합니다.
- 음식물 전체량의 1/7 정도가 음식물쓰레기로 버려집니다.

### 3 음식물 쓰레기로 인한 문제

- 환경오염 : 온실가스 배출, 악취 발생 및 수질 오염 등 환경을 오염시킵니다.
- 경제적 손실 : 연간 20조원의 식량자원 가치가 손실되며, 8천 억 원 이상의 처리비용으로 경제적 손실이 발생합니다.
- 사회적 문제 : 식량, 곡물 자급률이 낮아져 농, 축 수산물의 수입이 증가합니다.



### 4 음식물 쓰레기 줄이기 실천방법

- 과일 껍질째 먹기 - 과일 껍질에는 비타민C 함유량이 높아 피부미용, 피로회복에 좋습니다.
- 음식점에서 남은 음식 가져가기 - 음식이 남았다면 포장용기에 담아줄 것을 요청합니다.
- 음식물은 물기 제거 후 배출 - 체에 걸러 물기를 제거하면 쓰레기의 양을 줄일 수 있습니다.
- 감사하는 마음으로 먹기 - 많은 분들의 정성과 노력이 들어간 소중한 음식을 1/3 덜어주세요. 고맙게 생각하고 감사하는 마음으로 식사합니다.



먹지 않는 반찬은 반납해주세요.

### 5 냉장고 속 자투리 재료 활용하기

- 남은 식재료를 활용한 후식 만들기 - 먹고 남은 밥을 누룽지, 송늬, 식혜로 만듭니다.
- 육수 만들기 - 파뿌리, 양파 껍질은 육수 낼 때 사용합니다.
- 화분에 활용하기 - 달걀껍질을 화분에 넣어두면 식물의 성장에 도움이 됩니다.
- 남은 음식으로 색다른 요리에 도전하기 - 명절 후 남은 부침개나 나물로 피자를 만들거나 남은 잡채를 이용해 전골 등을 만듭니다.
- 냉장고 속 자투리 식재료 활용하기 - 식재료가 소량 남았다면 비빔밥, 볶음밥 등으로 활용합니다.



# 4/4분기 학생·학부모 위생·영양교육

교육주제

식중독 예방

교육 방법

학교 홈페이지 게시



## 식중독 예방

### 1 식중독이란?

식중독은 오염되었거나 상한 음식을 섭취한 후 설사, 구토 등의 증상이 나타나는 질환을 말합니다.

### 2 식중독의 원인과 증상 및 예방법



세균이 만든 독성  
이 남아있는 음식  
물을 먹었을 경우

여러 가지 독소를  
가진 어류 등을  
먹었을 경우

조미료, 방부제  
등의 화학물질을  
먹었을 경우

- 식중독의 원인 -



[ 구토형 ]

음식 먹고 2~12시  
간 후에 구토 증세

[ 설사형 ]

음식 먹고 24~72시간  
후에 설사 증세

- 식중독의 증상 -

### 3 나들이철 식중독 예방 방법

<p><b>01</b> <b>조리 전·후 올바른 손씻기</b> (비누를 사용하여 30초 이상)</p>	<p><b>02</b> <b>위생적으로 만들기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기</li> <li>· 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기</li> <li>· 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기</li> </ul>
<p><b>03</b> <b>안전하게 용기에 담기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기</li> <li>· 물은 끓이거나 생수 가지고 가기</li> </ul>	<p><b>04</b> <b>아이스박스를 이용해서 보관·운반하기</b> *실온에서 2시간 이상 보관하지 않기</p>
<p><b>05</b> <b>식사전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기</b></p>	<p><b>06</b> <b>장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기</b></p>

### 4 식중독을 예방하기 위해서는?

<p>조리할 때는 손세정제를 사용하여 30초 이상 손 씻기</p>	<p>채소류는 염소 소독액 등에 5분 이상 담근 후 물로 3회 이상 세척하기</p>
<p>육류, 가금류, 계란 및 수산물은 충분히 가열 조리하기</p>	<p>조리된 음식은 상온에 방치하지 말고 가능한 2시간 이내에 섭취하기</p>

[ 출처 ] : 1. 식품의약품안전처(www.mfds.go.kr)  
2. 보건복지부(www.mohw.go.kr)  
3. 행정안전부(www.mois.go.kr)

# 4/4분기 HACCP팀 위생·영양교육

교육주제	학교급식과 위생	교육 방법	영 양 사 ( 인 )
------	----------	-------	-------------



## 학교급식과 위생

### 1. HACCP

#### ● 식품안전관리 시스템 HACCP

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point System)이란 식품위해요소 중점관리기준으로 교육부는 학교급식의 위생과 안전성 확보를 위해 식품의 구매, 운반, 조리, 배식 등의 과정을 위생적으로 관리하여 식품의 오염과 변질로 인한 개개인의 질환 발생을 막고자 하는 HACCP제도를 2000년부터 도입하였으며 이는 지금도 각각의 학교에서 조리과정 중 철저히 지켜지고 있다.



### 2. 학교급식의 HACCP 엿보기

#### ● 학교급식과 HACCP

##### 1) 개인위생관리

- ① 건강 확인 : 학교에서는 급식에 종사하는 모든 직원(납품과 배송업체 포함)이 6개월에 1회 건강검진을 시행하게 되어 있다.
- ② 개인위생 확인 : 식품을 취급하는 조리종사자는 개인위생이 식품의 안전성에 큰 위험을 초래하므로, 조리장에 들어서는 순간부터 나갈 때까지의 전 과정을 위생원칙에 입각하여 행동하고 개인위생 수칙을 철저히 지킨다. (매일샤워하기/손톱 짧게 자르기/두발은 청결하게/화장이나 장신구는 금지 등)
- ③ 복장관리 : 조리실 내에서는 하얀색 위생복을 기본으로 착용하며, 방문객이 있을 경우 방문객 전용 위생모, 위생복, 위생화를 비치해 놓는다.

##### 2) 식재료 위생관리

- ① 식재료 구입 : 식재료의 안전성과 품질은 학교급식의 질과 위생 및 안전성 확보와 직결되므로 식재료 구입 시에는 규격 기준을 분명하게 제시하고 이에 따라 검수를 철저히 시행하고 있다.

#### 검수란? 식재료의 표시사항, 유통기한, 포장상태, 이물혼합 등을 확인하는 절차



- 바닥에서 60cm이상에서 식재료 취급



- 냉장5℃, 냉동-18℃ 온도준수



- 축산물 등급판정 및 품질과 포장상태 준수

- ② 식재료 보관: 철저한 검수를 거쳐 양질의 식품을 구매하였더라도 적정하게 보관·관리하지 않으면 식재료의 오염이 일어날 수 있으므로 위생적으로 보관하고 있다.



- 식품과 비식품의 분리보관



- 선입선출



- 식품별 분리보관으로 교차오염 방지



- 냉장5℃, 냉동-18℃ 보관 온도준수

##### 3) 작업위생관리

###### ① 중요관리점(CCP)매뉴얼 기록지

조리현장에서는 HACCP시스템을 적용하기 위하여 요리별 시간 및 작업공정 관리 일지를 작성한다.

###### ② 조리작업

조리 작업 시 식중독을 유발하는 교차오염을 막기 위해 복장과 기구관리를 하고 있다.