

Muan Web Contents

2026년 05월 21일 01시 32분



목차

목차	2
좋은식단 실천업소	3
좋은식단이란	3
위생적인 상차림	3
알뜰한 식단	3
균형잡힌 식단	3
남도좋은식단으로 음식문화 바꿔 나갑시다.	3
음식점에서는	3
고객께서는	3
음식점과 고객은	4
식중독을 예방합시다	4
식중독 예방 3대 원칙	4
식중독예방 세부 준수사항	4



좋은식단이란

위생적이고 알뜰하며, 영양적으로 균형이 잡힌 식단으로 음식점에서 자율적으로 실천할 수 있도록 권장 성격의 상차림을 말한다.

위생적인 상차림

- 한번 제공된 음식 재사용 안하기
- 반찬은 개별찬기 이용을 원칙으로 하되 찌개류 등은 덜어 먹을 수 있도록 개인접시 제공
- 식중독 발생 가능성을 차단한 안전한 음식 제공

알뜰한 식단

- 먹고 남기지 않을 만큼의 적정량 제공
- 반찬은 적절한 가치수를 소형 찬기에 담아 제공
- 부족한 반찬은 고객이 원하면 추가제공

균형잡힌 식단

- 영양적으로 균형잡힌 식단
- 음식에 어울리는 반찬제공
- 가급적 계절식품 활용

남도좋은식단으로 음식문화 바꿔 나갑시다.

음식점에서는

- 개인별 위생찬기를 사용합니다.
- 집게, 국자, 앞접시를 제공 합니다.

고객께서는

- 먹을 만큼 적당량만 덜어 먹읍시다.

- 주방을 청결히 하고 화장실을 깨끗이 사용 합니다.
- 음식물쓰레기 줄이기 등 녹색생활실천에 동참 합니다.

식중독을 예방합니다

식중독 예방 3대 원칙

- 손씻기 : 손은 비누를 사용하여 손가락 사이 사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 20초 이상 씻자.
- 익혀 먹기 : 음식물은 중심부 온도가 74℃, 1분 이상 조리하여 속까지 충분히 익혀먹자.
- 끓여먹기 : 물을 끓여서 마시자.

식중독예방 세부 준수사항

▪ 조리 전 식재료는 이렇게 보관 하세요.

- 냉장 원료(0℃~10℃)와 냉동 원료(-18℃이하)는 각각의 온도 유지 보관
- 데치는 등 전처리한 채소류는 5℃이하에서 보관
- 가열하지 않는 채소류는 철저히 세척하고 가열한 재료와 구분 보관

▪ 식재료는 이렇게 사용 하세요.

- 육류는 완전히 익히고 햄은 사용 크기로 절단 후 볶아서 사용
- 계란 사용 전후에는 반드시 비누로 손을 씻고, 깨진 계란은 사용하지 말며, 생계란을 담았던 용기는 반드시 세척이나 소독 후 사용
- 여름철 상하기 쉬운 채소류(시금치)는 이이 등으로 대체
- 채소 및 과일류는 세제로 세척하고 흐르는 물로 행군 다음 육안으로 청결상태와 이물질 잔존 여부 확인

▪ 조리 기구는 이렇게 관리하세요.

- 조리 전 · 후의 식품용기(바구니, 받침대 등)를 구분하여 사용하고, 칼, 도마 등도 용도별로 구분하여 교차오염이 되지 않도록 사용
- 마른 행주와 젖은 행주를 구분하여 사용하며 행주는 사용 후 끓이거나 염소 소독한 뒤 햇볕에 말려 사용
- 식육절단기, 야채절단기 등의 조리기구들은 자주 분해하여 세척, 소독 후 사용

▪ 철저히 가열 · 조리 하세요

- 식재료는 내부 온도가 74℃ 이상에서 최소한 1분 이상 유지되도록 완전히 익히기
- 데치거나 가열 조리하여 보관하는 식품은 철저히 온도 관리
- 음식은 가능한 소량씩 나누어 조리하고 대량 조리 시 자주 저어서 음식의 온도가 균일하게 전달되도록 유지

▪ 음식 조리 전 · 후, 단계별로 반드시 손을 깨끗이 씻으세요.

- 식품 취급자는 손을 청결히 하며 만일, 손에 상처가 있으면 식품 취급금지
- ※ 사람 콧속, 피부 및 화농상처에 많은 황색포도상구균은 식중독의 주요 원인이며, 사람의 손에는 식중독균을 포함하여 많은 부패균 등이 오염되기 쉬워 철저한 손세척/소독이 필요

MUAN

Web Contents

 무안군