

# 나들이철 식중독 예방 방법

위생  
교육자료



나들이하기 좋은 날씨! 식중독을 조심해야 합니다.  
건강한 나들이를 위해서 식중독 예방 수칙을 따라봅시다.



## 나들이, 안전한 도시락 준비 보관·섭취 요령



### 나들이 시 도시락 준비는?

#### 조리 전



비누 등 세정제를 사용하여  
흐르는 물에 **30초 이상**  
손씻기



과일·채소류 등은  
흐르는 물로 **깨끗이** 씻기

#### 조리



조리음식은 중심부  
온도까지 **완전히 익히기**



식수는 **끓여서** 준비하기

#### 조리 후



밥과 반찬은 **따로 담기**



음식물은 식힌 뒤 용기에  
담거나 **보온 용기**에  
보관하기

### 나들이 시 도시락 보관 운반은?

1



조리된 식품은 실온에서  
**방치하지 않기**

2



아이스박스등을 이용하여  
**10°C 이하에서 보관·운반하기**

3



햇볕이 닿는 공간이나 자동차  
**트렁크에 보관하지 않기**

### 나들이 시 도시락 섭취요령은?

1



식사 전 **손을 깨끗이** 씻거나  
물티슈로 닦기

2



실온에 오래 보관되었던 식품은  
**과감히 버리기**

3



마실 물은 **가정에서 준비**하고  
계곡물이나 샘물 등을 함부로  
마시지 않기



중앙급식관리지원센터  
National Institute of Food & Nutrition Service

출처 : 식품의약품안전처