

2025년 07월 가정통신문

안녕하세요 플러스에이 송도효드림복지센터 입니다.

이제는 밖에 서 있는 것조차 땀이 나기 시작하는 7월입니다.

더운 날씨와 장마로 인하여 불쾌지수는 높아지지만 긍정적으로 하루 하루를 보낸다면 이 또한 기쁨이 되지 않을까 합니다. 고온다습한 여름은 식중독이 발생하기 쉬운 계절입니다. 더운 여름을 건강하게 나기 위한 식중독 예방 방법들에 대해 안내해 드리겠습니다.

◆식중독 예방 6대 수칙

1.손씻기

- 조리·화장실 사용 전 후, 먹기 전에는 흐르는 물에 비누로 30초 이상 깨끗하게 손씻기

2.익혀먹기

- 음식은 충분히 익혀먹기(육류는 중심온도 75℃ 1분이상, 어패류는 중심온도 85℃ 1분이상)

3.끓여먹기

- 음용수는 끓여서 섭취하고 정수기는 정기적으로 점검·관리

4.구분사용하기

- 조리기구(칼, 도마 등)는 용도별(채소용, 육류용, 어류용, 가공식품용 등) 구분
- 육류·어패류·가금류·계란은 채소, 과일류 등과 교차 오염 되지 않도록 분리 보관하기

5.세척·소독하기

- 채소, 과일 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻어서 섭취
- 세척 시 교차오염 되지 않도록 주의(생채소→육류→어류→가금류 순으로 세척)
- 조리실, 조리도구 식기는 열탕소독 또는 염소소독 실시

6.보관 온도 지키기

- 냉장고(5℃), 냉동고(-18℃) 보관 온도 지키기
- 차가운 음식은 5℃이하, 뜨거운 음식은 60℃이상에서 보관하기
- 냉동 식품은 냉장고, 냉수 또는 전자레인지에서 해동

[출처 : 국민재난안전포털]



- 안 내 사 항 -

1. 보호자님들의 관심 덕분에 "상반기 보호자 회의"를 잘 마쳤습니다. 앞으로도 지속적인 관심 부탁 드리며, 건의 사항 및 문의 사항이 있으시면 언제든지 연락 주시기 바랍니다.
2. 특별한 경우 외에는 결석 하루 전 미리 연락 주시면 감사하겠습니다.



음악신체
트라이앵글 강약조절하며 음악에 맞춰 연주를 해 보셨습니다.



노래교실
합창곡을 불러보고 희망하시는 분들은 앞을 나와 노래를 불러보셨습니다.

