

안전한 식품 보관

신선한 청과물

- 대부분의 과일 및 야채들은 일부 경우를 제외하고 냉장되는 경우 신선하게 유지됩니다.
- 토마토와 바나나는 냉장 보관하면 **안 됩니다**.
- 양파, 마늘, 감자 및 겨울 스쿼시는 냉장고 외부의 서늘하고 어두운 곳에 보관해야 합니다.

통조림/상자 포장 식품/건조 식품

- 벽에서 18인치 떨어져 있는 바닥이 아닌 곳에 보관하십시오.
- 해당 식품들은 10°C 와 21°C 사이의 건조한 장소에 보관하십시오.
- 2일 내에 섭취하지 않을 빵은 랩으로 꼭 싸서 최장 3개월까지 냉동고에 보관할 수 있습니다.

냉장 식품

- 모든 냉장 식품은 4°C 이하로 유지하십시오.
- 냉장고에 공기가 순환할 수 있는 공간을 남겨 두십시오.
- 신선한 육류, 가금류 또는 해산물은 받은 당일 요리하거나 냉동하여 나중에 사용하십시오.
- 미리 조리된 식품은 포장에 표시되어 있는 날짜로부터 5일 이내에 소비하십시오. 재포장하는 경우 라벨의 지침을 따르십시오.

냉동 식품

- 모든 냉동 식품은 영하 17°C 이하로 보관하십시오.
- 냉동 육류는 해동시켜 조리하기 전까지 최대 4개월까지 냉동 보관할 수 있습니다.

기억하십시오: 오래된 식품을 먼저 사용할 수 있도록 새로운 품목을 오래된 품목 뒤에 보관하십시오.

FIFO = 선입선출!

안전하게 해동시키기

식품은 절대로 실온에서 해동시키지 마십시오.

다음과 같은 네 가지 안전한 해동 방법이 있습니다.

1. 5°C 이하의 냉장고 안에서 녹이기
2. 해당 식품을 곧바로 조리할 경우, 전자레인지 안에 넣어서 녹이기.
3. 21°C 이하의 흐르는 물에 담가 녹이기.
4. 조리 과정의 일환으로 녹이기, 즉 언 상태로 요리하기.

안전하게 요리하기

- 음식 준비 전후에는 손, 도구, 도마 및 조리대를 깨끗이 하십시오.
- 날고기, 가금류, 달걀, 해산물 및 이들 식품에서 나온 즙은 식사 준비가 된 식품에서 멀리 두십시오.
- 요리 후에 식품을 소비해도 안전한지 여부를 판단하는 가장 좋은 방법은 식품용 온도계를 사용하는 것입니다. 뼈, 지방, 연골이 아닌 육류의 가장 두꺼운 부분으로 온도계를 삽입하십시오.

식품 조리 온도:

- 가금류, 찜용 및 기타 채움 육류 - 74°C .
- 분쇄육 및 달걀 요리 - 71°C
- 쇠고기, 돼지고기, 송아지 고기 및 양고기(로스트, 스테이크 및 찍) 및 생선 - 63°C

연락처



커뮤니티 푸드 레스큐

식품 안전 정보

WWW.COMMUNITYFOODRESCUE.ORG

커뮤니티 푸드 레스큐(CFR)

커뮤니티 푸드 레스큐(Community Food Rescue)는 몽고메리 카운티의 통합 식품 회수 시스템입니다. CFR의 목표는 여전히 낭비되고 있는 식품의 양을 줄여 식품 지원 기관에 제공하는 것입니다.

여러분이 받게 되는 식품 중 상당량이 포장에 인쇄된 날짜를 지난 것임을 주지해 주십시오. 이러한 식품들은 여전히 안전하게 소비할 수 있습니다!

다음 정보는 연방 지침 및 전국 식품 은행 네트워크에서 정한 모범 사례를 바탕으로 합니다.

포장에 표시된 날짜의 의미는?

유효 기간 - 예: "유효 기간: 2015년 4월 1일"

- 유아 이유식, 분유, 비타민, 의약품, 효모, 베이킹 파우더에 표시되어 있음
- 이 날짜 이후에는 이들 식품을 섭취하지 마십시오. 효모와 베이킹 파우더는 유효 기간 이후에 섭취해도 안전하지만 효과가 없을 수도 있습니다.

포장일 - 예: "포장일: 2015년 1월 1일"

- 보통 통조림에 표시되어 있음
- 이 날짜는 해당 식품이 포장된 날짜이며, 보통 이 날짜가 오래 지난 후 섭취해도 안전합니다.

유통 기한 - 예: "유통 기한: 2015년 3월 15일"

- 우유, 치즈, 요구르트, 달걀 및 육류와 같은 냉동 식품에서 이 날짜를 찾아보십시오.
- 상점에서는 이들 식품을 이 날짜까지만 판매해야 하며, 종종 이 날짜가 다가오면 이들 식품들을 기증합니다.

사용 기한 - 예: "권장 사용 기한: 2015년 3월 30일" (품질 유지 기한이라고도 함)

- 보통 크래커, 쿠키 및 건조 시리얼과 같은 건조 상품에 표시되어 있음.
- 이 날짜 이후에는, 식품이 품질이나 특정 영양소를 잃을 수 있지만 여전히 안전합니다.



일반 식품의 저장 수명

미국 농무부(USDA)에 따르면 식품이 개봉되지 않은 채로 제대로 보관되면, "포장 날짜", "유통 기한" 또는 "사용 기한"을 지나 소비해도 안전합니다. 다음 내용을 가이드로 삼아 식품을 포장 날짜 이후 얼마나 오래 소비해도 안전한지 판단하십시오.

신선/냉동 식품

- 가공되지 않은 신선한 육류 - 2-5일
- 조리된 참치 샐러드, 치킨 샐러드, 파스타 샐러드 - 3-5일
- 우유 - 5-7일
- 요구르트 - 7-10일
- 달걀 - 3-5주
- 냉동 정식 - 3-5개월
- 냉동 육류 - 냉동일부터 4-8개월

건조 식품

- 베이킹 믹스 - 8개월
- 건조된 콩, 땅콩 및 씨앗 - 1년
- 쌀/파스타/시리얼 - 1-2년
- 통조림 식품(높은 산성) - 12-18개월
- 통조림 식품(육류 및 야채) - 2-3년
- 유리/플라스틱 병에 든 식품 - 1년

식품 안전에 대한 단서

모든 CFR 기관들에서 안전에 대해 식품을 사전 심사하고 있지만, 식품을 소비하기 전에는 본인의 감각과 최선의 판단력을 활용하십시오.

폐기 대상:

- 끈적거리거나 역겨운 냄새가 나는 육류 및 청과물.
- 부풀어 오르거나, 새거나, 오염되거나, 녹슬거나, 밀봉 또는 뚜껑이 심하게 패이거나, 주름지거나, 금이 가거나, 역겨운 냄새가 나는 캔. 약간 패인 경우에는 괜찮습니다.
- 뚜껑이 느슨하거나 없고, 안전 밀봉지가 뜯겨 있거나 없는 용기.
- 포장 속봉지가 찢어져 있거나 새고, 곰팡이나 이물질이 있는 상자에 담긴 식품.
- 열려 있거나, 뜯겨 있거나, 오염되어 있거나, 죽거나 살아 있는 벌레, 거미줄, 똥이 있는 상자에 포장된 식품.
- **의심스러운 식품은 절대로 맛보지 마십시오!**

안전



안전하지 않음

