



夏休み特別企画

おいしく楽しくご飯を食べるために

しょくいく ただ て あら まな
食育 & 正しい手洗いを学ぼう！！

食べることを知ると
もっと食事が楽しく
なるよ！



楽しい食事の前には
手を清潔にね！

農林水産省消費・安全局
消費者行政・食育課 食品安全政策課



「食べること」についてもっと知ろう！

みなさんの体は、今が大きく成長する大切な時期です。
食べ物について学んだり、食べ物を育てたり、お料理をしたり、みんなで楽しく食事をしたり・・・

この夏休みに「食べること」についていろいろ学んで、
体験してみましょう！



- 食べることを楽しもう♪
- バランスのよい食生活を心がけよう！
- 元気ですこやかな毎日をすごそう！

「せいけつ清潔な手」で^てしょくじ食事を！



手が汚れたままで食事をすると、^{げり}下痢や、^{なか}お腹をこわしたり、^{はつねつ}発熱、^{はきけ}はきけなどを起こしちゃうかも。そうすれば、楽しい食事が^{たいなし}台無しだよ。

そうならないために、日頃から誰でも簡単に出来る予防法として、手洗いがあります。

今日は「正しい手洗い」を学びましょう♪



「食べること」についての取り組みを、
わかりやすく示した絵文字があるんだ

「**食育ピクトグラム**」っていうんだよ！

みんなはいくつできているかな？

チェックしてみよう！



① **家族や友だちと**
一緒に料理や食事を
楽しもう！

1 みんなで楽しく
食べよう



② **毎日、**
朝ごはんを
しっかりと食べよう！

2 朝ごはんを
食べよう



③ **お米やお肉、魚**
野菜などバランス
よく食べよう！

3 バランスよく
食べよう



④ **しっかり食べて**
からだをうごかさう！

4 太りすぎない
やせすぎない



⑤ **食事は、**
よくかんで食べよう！

5 よくかんで
食べよう



⑥ **食事の前や**
外から帰ったら
手を洗おう！

6 手を洗おう



⑦ ^{しょく りょう ひん}おうちに食料品や ^{ほ ぞん}ペットボトルを保存して ^{さい がい}災害にそなえよう！

7 災害に
そなえよう



⑧ ^{のこ}食べ物を残したい ^す捨てたいしないように
しよう！

8 食べ残しを
なくそう



⑨ ^{じ もと}地元でとれる ^{のう りん すい さん ぶつ}農林水産物を知ろう！
食べよう！

9 産地を
応援しよう



⑩ ^{や さい}お米や野菜作り ^{のう りん きょ ぎょう たい けん}など農林漁業体験
を試みよう！

10 食・農の
体験をしよう



⑪ ^{きょう ど りょう り}地域の郷土料理 ^{でん どう りょう り}や伝統料理など
を知ろう！

11 和食文化を
伝えよう



⑫ ①～⑪に取り組ん ^{と く}で、心もからだも健康 ^{けん こう}
にすごそう！

12 食育を
推進しよう



**これからの自分の食事をより良くするために
できることからチャレンジしてみよう！**

もっとくわしく知りたいときは、ここを見てね

検 索

食育ピクトグラム



「清潔な手」で食事を！ 手洗いのススメ！！



まいにち 毎日の手洗い、きちんとできている自信はありますか？

手洗いは、食中毒予防の第一歩です。

おいしいご飯を安心して食べるためにも
今日から正しい手洗いを身につけましょう！



手洗いって何で必要？

人の手には、目に見えない細菌やウイルスがついてます。これらは、
食中毒の原因になります！

=> 手洗いをしないと、手から食品に細菌やウイルスが付いてしまいます！！



手洗いって効果あるの？

手を洗うと、手についた細菌やウイルスをおとすことができます！

手はいろんなものをさわるから、
ばい菌がいっぱい！！



1) 手洗い前



2) 石けんで洗った後



3) 消毒まですれば

菌がこんなにたくさん！ かなりきれいになりました。こんなにきれいに！

ハンドソープで
30秒もみ洗い、
流水で15秒すすぎ
しましょう。



手洗いっていつするの？

かならず て あら
👉 こんな時は必ず手を洗いましょう！

ご飯を食べる前に手を洗う
しゅうかんのない人が
約47%もいます



ご飯を食べる前

トイレの後に手を
洗わない人が約15%も
います



トイレの後



ちょうりまえ
調理前・調理中・調理の後



動物とふれあったり、
世話をした後



せき
咳・くしゃみをしたり
鼻をかんだ後



がいしゅつ あと
外出した後

参考：「消費者の手洗い等に関する実態調査（平成27年11月消費者庁消費者安全課）

👉 こちら、オススメの動画です！！
せんもんか せんせい てあら こうか かかくてき けんしょう
専門家の先生に手洗いの効果を科学的に検証していただきました。！





手をピカピカにしよう！ 正しい手の洗い方



1. ^{りゅうすい}流水で手をぬらし
ましょう。



2. ^{あわたて}せっけんをつけて十分
に泡立てましょう。



3. 手のひらと^{こう}甲をそれぞれ
よく洗いましょう。



4. ^{ゆび あいだ あら}指の間をよく洗いま
しょう。



5. ^{つめ あいだ じゅうぶん あら}爪の間も十分に洗いま
しょう。



6. ^{おやゆび はんたいがわ}親指は、反対側の手で
ねじるようにして洗いま
しょう。



7. ^{てくび わす あら}手首も忘れずに、洗いま
しょう。



8. ^{じゃぐち}蛇口をせっけんで洗い
流してから水を出し、流
水で手をすすぎましょう。



9. ^{せいけつ かわ}清潔な乾いたタオル
などで水気を拭きといま
しょう。



10. ^{かんりょう}手洗い完了！

ちゃんと手を洗っていますか？ →



