

ねん かすみ せき けんがく
2023年 こども霞が見学デー
なつ やす じ ゆう けん きゅう
夏休み自由研究

しよくちゅうどく よ ぼ う まな
食中毒予防を学んで♪
しよくひんあんぜん
～食品安全ハカセになろう!～
しき がく しゅう
クイズ式学習テキスト



のうりんすいさんしょう しょうひ あんぜんきよく
農林水産省 消費・安全局
しよくひんあんぜんせいさくか
食品安全政策課

はじめに・・・

しよくひんあんぜん
食品安全
イメージ
キャラクター
「みつけ」



こばやし
小林
しよくひんあんぜん
食品安全
ハカセ

はじめまして。

「親子で挑戦！焼肉を楽しむために～食中毒予防を学ぼう！～」と

「手洗いのススメ！～手ってどのくらい汚れているの？」の

動画はみてくれたかな。

このテキストは、動画で紹介した食中毒を防ぐポイントを、

復習のためにまとめたものです。

ぜひ、チャレンジして、元気な食生活を送るために、

私たちそれぞれができることを身につけてください。

6問以上できたら、食品安全ハカセです！

食品安全ハカセ証をゲットしましょう！



食中毒ってなあに？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる

バイ菌（細菌やウイルス）、有毒な物質がついた

食べものを食べることによって、下痢や腹痛、発熱、

はきけなどの症状が出る病気のことです。

食中毒にならないために、日頃からできる予防法を

学びましょう。



もくじ

しよくちゅうどく

み

まも

食中毒から身を守るために・・・P.3

しよくひんあんぜん

食品安全クイズ・・・・・・・・・・P.4

かいとう

かいせつ

くわ

し

解答・解説（詳しく知ろう！） P.7



ふろく 「お家の人と一緒に読もう！」

1 知って楽しい！お肉の豆知識！・・・P.11

親子でお肉について、もっと学んでおいしく食べよう！

みんな大好きな焼肉！

夏バテになりがちなこの時期は、
お肉を食べてスタミナ回復！

知るともっとお肉が食べたくなる、
お得な情報を教えるよ！



出典：お肉の食育Q&A（全国食肉事業協同組合連合会）

https://ajmic.or.jp/oniclub/book/onikunoqanda_new.pdf

出典：特集1 和牛aff（あふ）バックナンバー 2016年

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1608/spe1_01.html

2 食中毒予防の第一歩！・・・・・・・・・・P.16

手洗いの正しい方法は？

食中毒予防の基本、手洗い。

手洗いの大切さや、正しい手洗い方法を
学んで、元気に夏休みを過ごそう！



食品安全ハカセ証

しよくちゅうどく 食中毒から身を守るために

しよくちゅうどく お きん
食中毒を起こす菌を

- ・ につけない
- ・ 増やさない
- ・ やっつける

しよくちゅうどくよぼう げんそく
食中毒予防の3原則

- ・ ちょうりまえ、しよくじ 食事やおやつの前、トイレの後は、しっかりと手を洗いましょう。
- ・ やさい 野菜や果物は、くだもの りゅうすい 流水でしっかり洗いましょう。
- ・ たまご 卵・にく 肉・ぎよかいりい 魚介類などをちょうり 調理するときは、ちゅうしん 中心まで十分に加熱しましょう。
- ・ ちょうり きぐ 調理器具は、つか お 使い終わったらすぐに洗いましょう。
- ・ あら 洗った後、ねつとう 熱湯をかけるとしょうどくこうか 消毒効果があります。
- ・ しよくひん ペットが食品や食器にふれないようにしましょう。

しよくちゅうどく 食中毒かな？と思ったら



じぶん かって はんだん くすり の
自分で勝手に判断して薬を飲んだりせず、

いしや
お医者さんにみてもらいましょう。

げり は
下痢をしたり、吐いたりしたら、しっかり

すいぶん
水分をとりましょう。