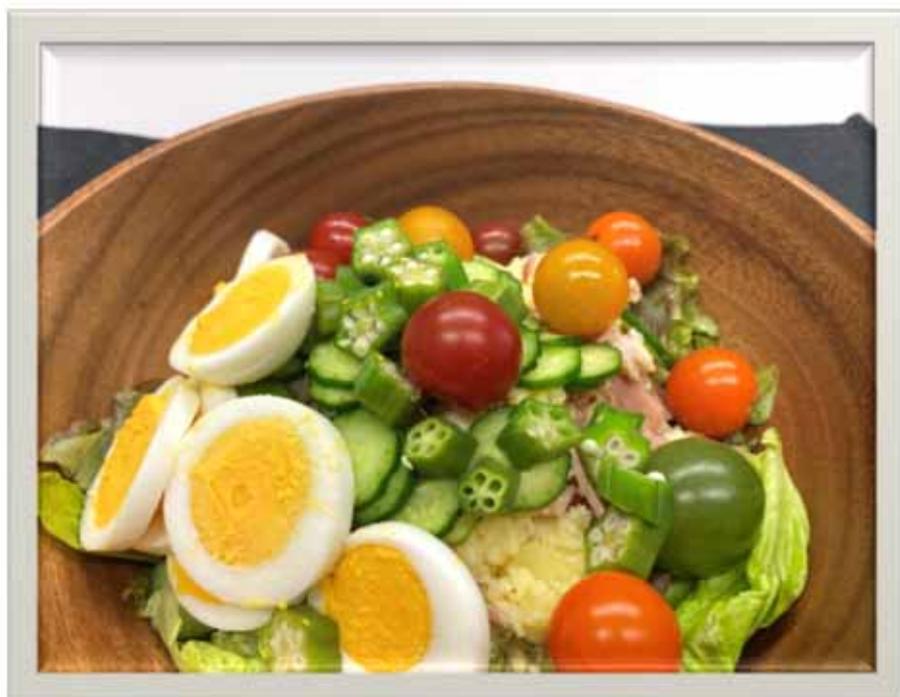


なつやす とくべつきかく  
夏休み特別企画【夏まふり2020】

おやこ なつやさい つく  
親子で夏野菜サラダを作りながら、

しょくひんあんぜん まな  
食品安全を学ぼう！！

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 あんぜんきよくしょくひんあんぜんせいさくか  
農林水産省消費・安全局食品安全政策課

## はじめに・・・

はじめまして。

農林水産省消費・安全局食品安全政策課です。  
「夏野菜サラダ」を作りながら、食品安全を学ぼう！」  
の動画はご覧になっていただけましたか。



このテキストでは、動画でご紹介した食中毒を防ぐ  
ポイントを復習するため、クイズ形式にわかりやすくまとめました。  
ぜひ、チャレンジしていただき、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。

食中毒

## 食中毒ってなに？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な  
物質がついた食べ物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、日頃から出来る予防法を学びましょう。

## 目次

食品安全クイズ 解答・解説  
調理したサラダの写真を貼ってみよう

## 付録

野菜や卵にはどんな栄養があるの？

ジャガイモ・トマト・レタス・卵

手洗いって本当に必要？効果あるの？

食品安全ハカセ認定証

# 食品安全クイズ

チャレンジ!

ただ

正しい方に○をしましょう

Q1 調理の前<sup>まえ</sup>に必ず<sup>かなら</sup>することは？

- 1 手洗い                      2 トイレに行く<sup>い</sup>

Q2 料理<sup>りょうり</sup>を入れるお皿<sup>い</sup>は、どんなお皿<sup>さら</sup>？

- 1 洗<sup>あら</sup>って乾燥<sup>かんそう</sup>したお皿
- 2 洗<sup>あら</sup>ってぬれたま<sup>ま</sup>のお皿

Q3 ジャガイモ<sup>め</sup>の芽<sup>め</sup>はどうする？

- 1 しっかり取り除<sup>と</sup>く<sup>のぞ</sup>
- 2 少し<sup>すこ</sup>は残<sup>のこ</sup>っても良<sup>よ</sup>い



Q4 サラダ<sup>つか</sup>に使う野菜<sup>やさい</sup>はどんなふう<sup>ふう</sup>に洗<sup>あら</sup>う？

- 1 流水<sup>りゅうすい</sup>でしっかり洗<sup>あら</sup>う
- 2 汚<sup>よご</sup>れが見<sup>み</sup>えない時<sup>とき</sup>は
- 軽<sup>かるく</sup>く洗<sup>あら</sup>う



Q5 食中毒菌しょくちゅうどくきんは、目めに見えるみ？

- 1 見える      2 見えない

Q6 サラダいに入れるゆで卵なつ、夏はどつかちを使う？

- 1 固ゆでかた      2 はんじゆく



Q7 レタスをちぎるときは？

- 1 調理用ちょうりようの手袋てぶくろを使う  
2 手てでちぎる

Q8 ミニトマトのヘタはとる？

- 1 とる      2 とらない



おわりだよ！がんばったね！！

## 解答と解説

Q1 調理前に必ずすることは？

A: 1 **手洗い** 「手洗いは食中毒予防の基本」  
ひと

解説：人の手には目に見えない細菌やウイルスがついています。

これらは、食中毒の原因となってしまう。

食中毒の原因となる菌を、食べ物にくっつけないために、調理前や外から帰った後、ご飯を食べる前でも必ず手洗いをしましょう。



Q2 料理を入れるお皿はどんなお皿？

A: 1 **洗って乾燥したお皿** 「食器は乾かす必要」  
かわ

解説：水気があると細菌が増えやすいため、食中毒の予防のためにはお皿（食器類）を十分洗った後、水滴をふき取り、乾燥させることが必要です。

Q3 ジャガイモの芽はどうする？

A: 1 **しっかり取り除く** 「芽には天然毒素」  
てんねんどくそ

解説：ジャガイモの芽（芽とその芽の根元）や、光が当たって緑色になった皮には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれているので、これらの部分を十分取り除くことが大切です。



Q4 サラダに使う野菜はどんなふうに洗う？

A: 1 **流水でしっかり洗う** 「汚れをおとす」  
なま

解説：野菜を生で食べる場合は、汚れをしっかりと落としましょう。葉物の場合は両面ともよく洗いましょう。泥やほこりなどの汚れは、食べ物専用のスポンジやブラシなどで落としましょう。

Q5 食中毒菌は目に見える？ 「見えないから予防」

A: 2 見えない

解説：食べものが腐ると、変色したり、変なにおいや味がしますが、食中毒菌じたいは、においをかいでも目で見てわかりません。なので、手洗いや、野菜、お皿などをきれいに洗うことが大切です。

Q6 サラダに入れるゆで卵、夏はどっちを使う？

A: 1 固ゆで 「夏は固ゆで」

解説：半熟卵は、夏の温度の高い時期は黄身のとろみからすぐに食べないで時間がたってしまうと食中毒菌がふえてしまうおそれがあります。



Q7 レタスは手でちぎる？

A: 1 調理用の手袋をつかう 「菌をくっつけない」

解説：手には、いろんな細菌がいるので、よく手を洗ったあと、調理用の手袋してから、ちぎりましょう。

レタスは、サラダのように生で食べる場合、包丁で切るよりもちぎった方が歯ごたえがよく、色もかわりにくく、おいしいです。

Q8 ミニトマトのへたはとる？

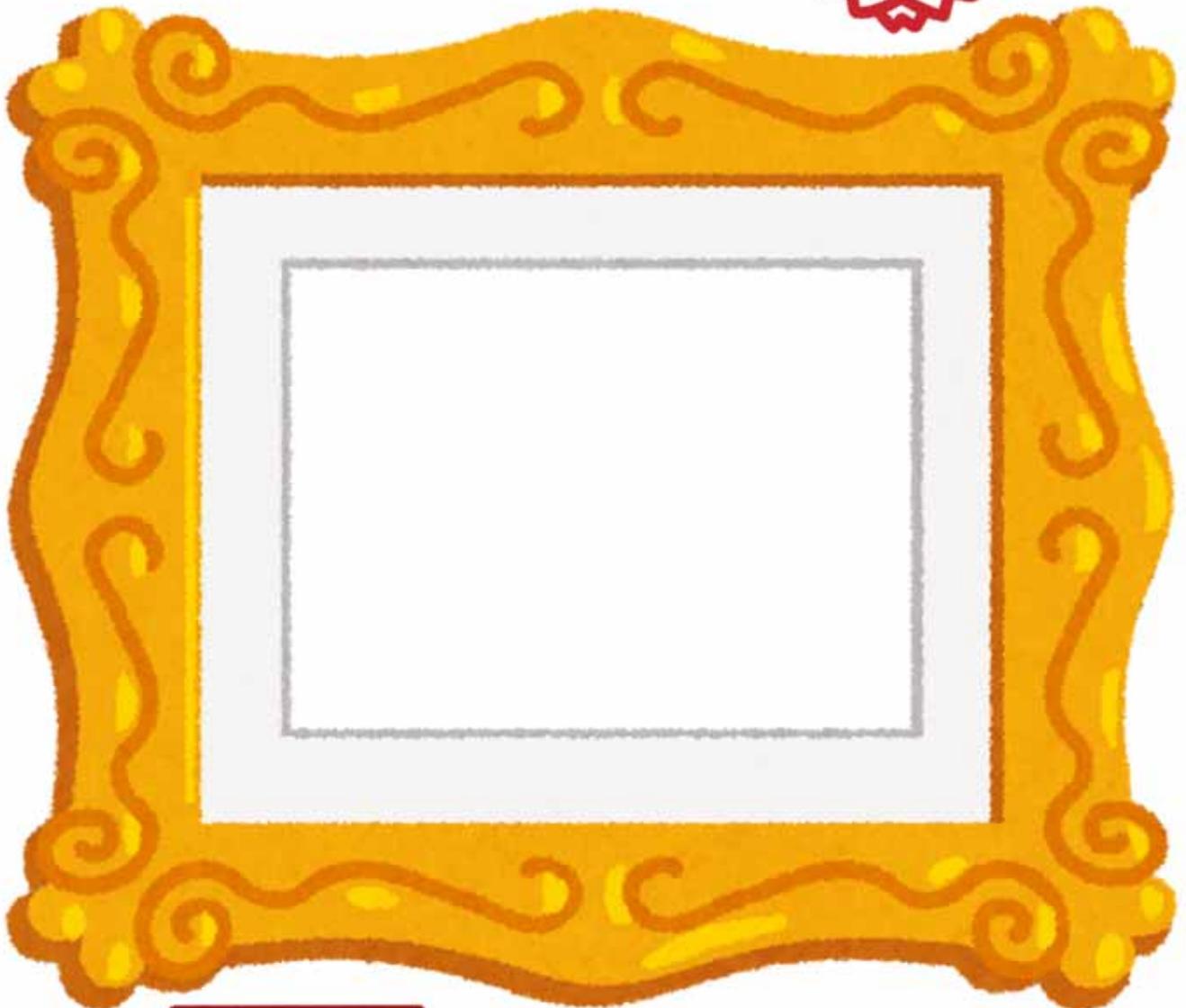
A: 1 とる 「菌をくっつけない」

解説：ミニトマトのへたの周りのように、細かいくぼみやでこぼこがある部分には、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあります。洗う前にへたを取り、水分をペーパータオルなどでふき取ってから使いましょう。

もん いじょう せいがい でき

6問以上正解出来たら、食品安全ハカセです！

きねん  
記念に、みなさんが作った  
夏野菜サラダのしゃしん写真は貼ろう！



2年 月 日

保護者の方  
と一緒に！

親子で学ぼう！意外と知らない身近な食材

# ジャガイモ

## ジャガイモってどんな野菜？

みな 皆さんの大好きなカレーライスやコロッケに  
だいすき 入っているジャガイモ！ジャガイモには、

たんすいかぶつ 炭水化物のほかビタミンCや食物繊維もたくさん含まれている  
しよくもつせんい ので、健康にとっても良い野菜です。  
ふく



## ジャガイモに天然毒素があるってホント？

ジャガイモの芽(芽とその芽の根元)や、特に光が当たって緑  
とく ひかり あ 色になった部分には、天然毒素であるソラニンやチャコニン  
が多く含まれているので、これらの部分を十分取り除くこと  
が大切です。

がっこう 学校や家庭菜園などで作られた未熟で小さいジャガイモは、  
かていさいえん これらの毒素を多く含んでいることもあるので、注意してく  
みじゆく ださい。  
ちい   
ちゅうい



芽が出たジャガイモ



緑色に変わった物(左)と  
色の変わってない物(右)

## ジャガイモの食中毒を防ぐには？

- ・芽があれば、そのまわりの部分も含めて取り除きましょう。
- ・皮に緑の部分があったら、皮を厚めにむき、あつ 緑色の部分のまわりもしっかり皮をむきましょう。
- ・光に当たると緑色になりやすいので、くら 暗くて涼しい場所すず で保存しばしよ ましょう。  
ほぞん
- ・にが 苦みやえぐみを感じたら、かん 食べないようにしましょう。

# トマト

## トマトってどんな野菜？

皆さんのお弁当を華やかにしてくれるトマト！

トマトといえば赤！のイメージがあると思いますが、これはリコピンによるものです。ビタミン類が豊富にふくま

れ、病気にかかりにくい丈夫な体をつくれます。

大人の方もいっぱい食べましょう♪



## トマトの食中毒原因と予防法

トマトはへたの部分に細菌が多く付きやすいため、へたを取ってから流水でよく洗い、水気をふき取りましょう。

# レタス

## レタスってどんな野菜？

レタスは生で食べてもおいしく、スープや炒め物など、様々な料理で使われています。

レタスにはビタミンEが豊富に含まれております。



## レタスの食中毒原因と予防法

レタスから出る水分によって細菌が増殖しやすいので購入後の保存は冷蔵庫で、早めに食べましょう。

# 卵

## 卵ってどんな食べ物？

卵には、良質<sup>りょうしつ</sup>なタンパク質やアミノ酸など、健康に必要<sup>えいようそ</sup>な栄養素が多く含まれています。

卵に含まれるビタミンDは、骨<sup>ほね</sup>の発育<sup>はついく</sup>を助<sup>たす</sup>けます。

成長期<sup>せいちょうき</sup>のみなさんは1日1個<sup>にち 1こ</sup>食べるようにしましょう。



## 卵を食べて食中毒？

卵<sup>わ</sup>は割<sup>わ</sup>ってから長時間<sup>ちょうじかん</sup>常温<sup>じょうおん</sup>のまま置<sup>お</sup>くと食中毒<sup>しょくちゅうどく</sup>の原因<sup>げんいん</sup>となる菌<sup>きん</sup>が増えてしま<sup>ま</sup>うことがありますので十分<sup>じゅうぶん</sup>注意<sup>ちゅうい</sup>してく<sup>く</sup>ださい。



## 卵の食中毒を防ぐには？

- ・卵<sup>しょうみきげん</sup>の賞味期限<sup>かくにん</sup>を確認し、購入<sup>かひん</sup>した卵は、すぐ<sup>すぐ</sup>に冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>へ入<sup>い</sup>れましょう。
- ・生卵<sup>せい</sup>を食べ<sup>た</sup>る際は、卵<sup>わ</sup>を割<sup>わ</sup>るのは食べる直前<sup>ちよくぜん</sup>にし、できるだけ早<sup>はや</sup>く食べ終<sup>は</sup>えましょう。
- ・加熱<sup>かねつ</sup>調理<sup>ちうり</sup>の際<sup>さい</sup>も、割<sup>わ</sup>ったら速<sup>すみ</sup>やかに調理<sup>ちうり</sup>しまし<sup>ま</sup>しょう。
- ・卵<sup>さわ</sup>を触<sup>さわ</sup>った後<sup>のち</sup>は、よく手<sup>て</sup>を洗<sup>せん</sup>いましょう。
- ・高齡<sup>こうれい</sup>の方<sup>かた</sup>や体調<sup>たいちよう</sup>の悪<sup>わる</sup>い方<sup>かた</sup>などはよく火<sup>ひ</sup>を通<sup>とお</sup>した卵<sup>たまご</sup>を食べ<sup>た</sup>ましょう。

# 手洗いって本当に必要？効果あるの？

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  
触るから、ばい菌が  
いっぱい！！



1) 手洗い前  
菌がこんなにたくさん！



2) 石けんで洗った後  
かなりきれいになりました。



しょうどく  
3) 消毒まですれば  
こんなにきれいに！

ハンドソープで30秒<sup>びょう</sup>  
もみ洗い、流水で  
15秒すぎましょう。



食品安全委員会「キッズボックス総編集(2019年3月発行)しっかり手洗い、してますか」  
[https://www.fsc.go.jp/kids-box/kidsbox\\_magazine/page08.html](https://www.fsc.go.jp/kids-box/kidsbox_magazine/page08.html)

こんな時は必ず手を洗いましょう！



トイレの後



おやつを食べる前



料理をする前



ペットに触った後



いえ  
家に帰ってきたとき



# 手をピカピカにしよう！ 正しい手の洗い方



1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。



2. せっけんをつけて十分に泡立てましょう。



3. 手のひらと甲をそれぞれよく洗いましょう。



4. 指の間をよく洗いましょう。



5. 爪の間も十分に洗いましょう。



6. 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



7. 手首も忘れずに、洗いましょう。



8. 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. 清潔な乾いたタオルなどで水気を拭きとりましょう。



10. 手洗い完了！

ちゃんと手を洗っていますか？ →





# 食品安全八カセ証



どの  
殿

あなたは、<sup>ちしき</sup>食品安全の知識を  
<sup>しゅうとく</sup>習得することができました。



よってここに、  
「食品安全八カセ」  
の認定をいたします。  
<sup>こんご</sup>今後も、食品安全の  
学習に<sup>はげ</sup>励み、  
食中毒菌を  
「つけない」  
「ふやさない」  
「やっつける」に、  
<sup>つと</sup>努めましょう。



2年 月

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

