

# 安全に食べる ために

その1

# KIDS キッズボックス BOX

わたしは、野菜や肉・魚など、食べものを調理して食べます。  
調理は、食べものを食べやすくしたり味を良くしたりします。  
ここでは、安全に食べるための調理法を紹介します。

## 調理の目的

- 食べやすくする
- 味を良くする
- 栄養の吸収を良くする

安全に食べられるようにする

,etc.

お腹が痛くなる・下痢をするなど、体の調子をくずさないで、  
「安全に食べられるようにする」ための調理法から、今回は2つ紹介します。

## 安全に食べるための調理法

1

### 洗う

例 野菜類

- 土の中や野菜の表面にいる細菌などを洗い流す

清潔な水で良く洗い、表面の汚れなどをしっかり落とす



目に見えないものもあるぞ。きれいに  
見えてもきちんと  
洗おう!



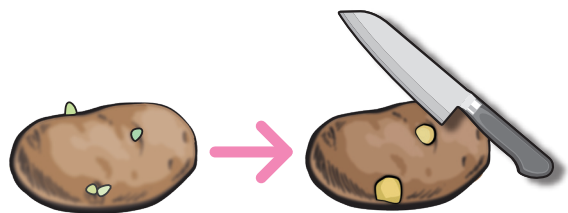
⚠️ 肉は洗ってはいけません。肉の表面には細菌などがたくさんいて、洗うとまわりに飛び散ることがあります。

### 取り除く

例 ジャガイモ

- 含まれている毒を減らす

毒が多い部分(芽など)を取り除く



※ソラニンやチャコニン

⚠️ 日に当たって皮が緑色になったものや十分に育っていない小さなものも、毒を多く含んでいます。食べてはいけません。

👉 次回(その2)に続きます。「火を通す」「あく抜きをする」「ゆでる」

🔍 他にもいろいろ調べてみよう!

キッズボックス

検索

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>

内閣府食品安全委員会 2020年1月作成