



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！

「せいけつ清潔な手て」でしょくじ食事を！



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、ほつねつ発熱、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ひごろ予防法として、だれ手洗いがあります。

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！



家族や友だちと
一緒に料理や食事を
楽しもう！



毎日、
朝ごはんを
しっかりと食べよう！



お米やお肉、魚
野菜などバランス
よく食べよう！



しっかり食べて
からだをうごかそう！



食事は、
よくかんで食べよう！



食事の前や
外から帰ったら
手を洗おう！



おうちに食料品や
ペットボトルを保存して
災害にそなえよう！

7 災害に
そなえよう

食べ物を残したり
捨てたりしないように
しよう！

8 食べ残しを
なくそう

地元でとれる
農林水産物を知ろう！
食べよう！

9 産地を
応援しよう

お米や野菜作り
など農林漁業体験
をしてみよう！

10 食・農の
体験をしよう

地域の郷土料理
や伝統料理など
を知ろう！

11 和食文化を
伝えよう

～ に取り組んで、心もからだも健康
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 ^{てあ} 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、^{しょくちゅうどくよぼう だいいっぽ} 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
菌がこんなにたくさん！



2) 石けんで洗った後



3) 消毒まですれば

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



ちようりまえ
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・くしゃみをした後
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、おすすめの動画です！！
せんもんか せんせい てあら こうか かがくてき 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。！

楽しく安心できるクッキング♪ ～科学で食中毒予防を学ぼう～（農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/foodpoisoning/science_cooking.html





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？ →



めざせ、手洗い名人！～大人も知りたい手洗いの世界～
(農林水産省HP)

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/handwashing/index.html>



