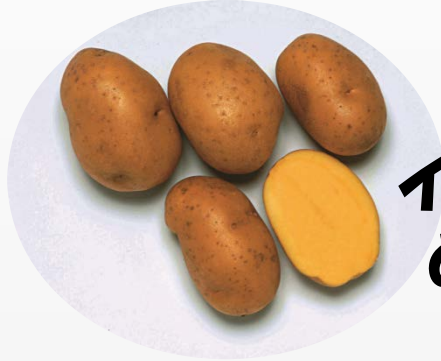


ジャガイモを安全に
おいしく食べよう

の う り ん す い さ ん し ょ う
農 林 水 産 省

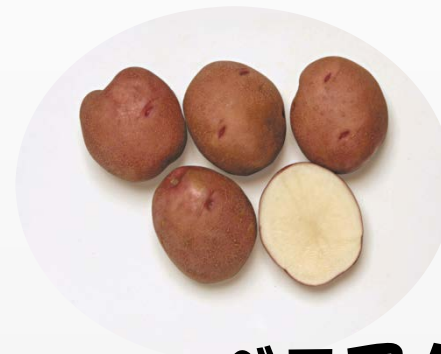
いろんなジャガイモ



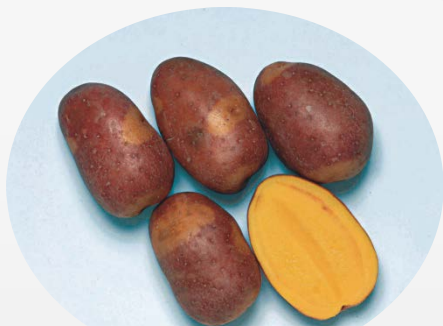
インカの
めざめ



キタムラサキ



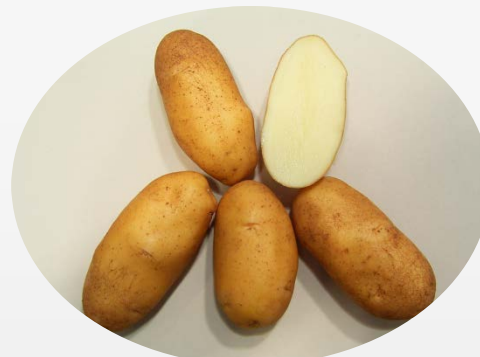
ベニアカリ



インカのひとみ



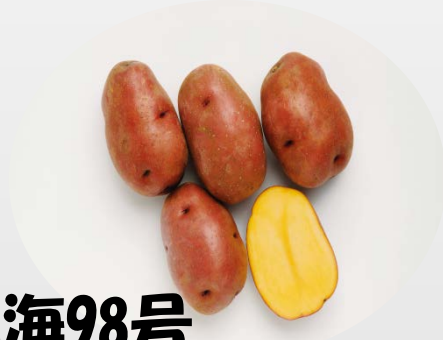
だんしゃく



メークイン



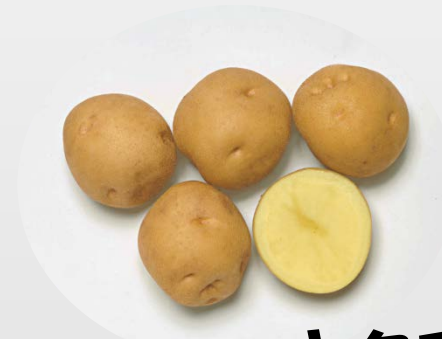
しづき
紫月



北海98号
(インカルージュ)



シャドークイーン

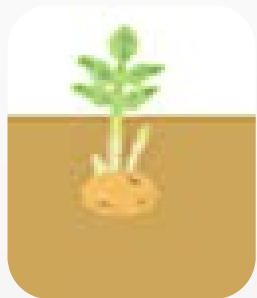


キタアカリ

ジャガイモの育て方



植付期



しゅうかく
収穫期

完成！



ジャガイモを食べておなかが^{いた}痛い？

- ジャガイモには、でんぷんやビタミンなどの^{えいよう}栄養が多く^{ふく}含まれています。
- 天然の毒もわずかに^{ふく}含まれています。この毒が^ふ増えたジャガイモを食べると、おなかが^{いた}痛くなったり、はいたりすることがあります。

- ジャガイモを育てるところから、食べるまで、^{あつか}きちんと扱うように気をつけましょう。

毒が多いのはどれ？



ふつうのもの

日光に当たって
みどり色になったもの

芽が出たもの



小さいもの

ジャガイモの毒が増えるのはどうして？

- ジャガイモに光が当たってしまうと、毒が増える^ふことがあります。
- 特に、みどり色になったものや、芽が出たものは毒が多いので気をつけましょう。

学校やおうちで育てたジャガイモに注意

- 売っているジャガイモは、毒を増^ふやさないようにきちんとつくられています。
- おうちや学校でジャガイモを育てるときに、イモに光が当たったりするとみどり色のものができるので注意しましょう。
- また、小さいイモにも毒が多く含まれているので注意しましょう。

クイズ

「ジャガイモをおいしく
食べよう！」

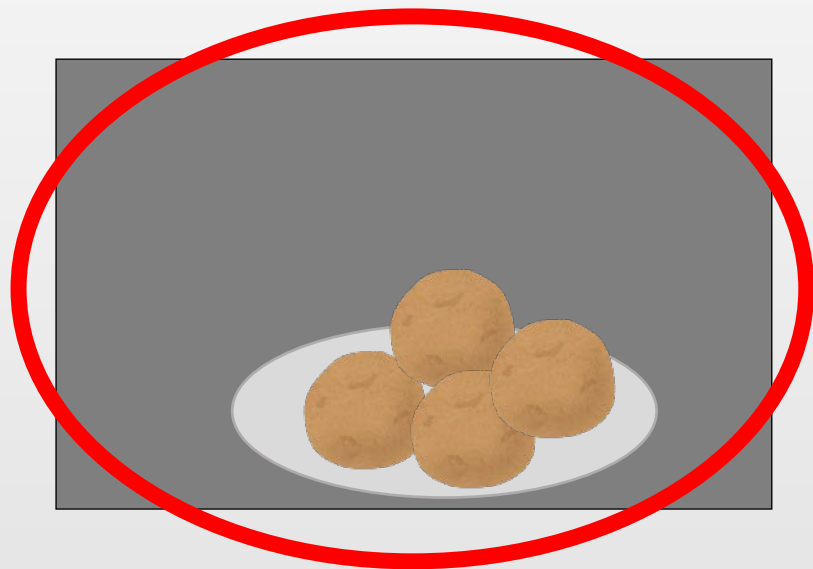


いくつわかるかな？



買ったジャガイモは、使うまで、おうちの
ほぞん
どこに保存しておくのがよいかな？

① 暗くて、風通しの
よい場所



ジャガイモに光（日光、
けいこうとう
蛍光灯）が当たると毒が
増えるため、光に当てな
いようにしましょう



ジャガイモの芽は食べていいの？

①食べていい ②食べてはいけない



芽やそのまわりには、
毒がたくさんあるので、
芽とそのまわりは
のぞ
除きましょう



ジャガイモの皮がみどり色、そのまま食べていい？

- ①食べていい ②食べてはいけない



皮には、内側の部分に比べて毒がたくさんあるので、食べる前に皮をむきましょう

みどり色の部分は、特に毒がたくさんあるので、皮をあらかじめむきましょう

学校の畑で小さなジャガイモがとれました。
食べる前にすることはなんでしょう？

- ① 皮をむく
- ② 塩でもむ
- ③ 食べない



**小さいジャガイモには毒が
多くふくまれています**

**皮がむけないほど、小さい
ものは毒が多いので、食べ
ないでね**



これでおしまいです。

いくつできたかな??

今日のおさらい

ジャガイモを安全においしく食べるために、

- 光を当てないようにしましょう
- 芽とそのまわりは^{のぞ}除きましょう
- できるだけ皮をむいて食べましょう
- とくに、みどり色の部分とそのまわりは、
しっかり皮をむきましょう
- 皮がむけないほど小さいと、毒が多いので
食べないようにしましょう

おうちのみなさんへ

- 夏休みは、気温や湿度が高く、食中毒が多く発生する時期です。
- 食中毒予防には、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則に注意しましょう。
- 特に、
 - ✓ 食品の取り扱い（保存温度、食材を切る時の順番など）には十分注意しましょう
 - ✓ 肉や魚は十分に加熱しましょう
 - ✓ 保存してあった食材は、食べる前に改めてしっかり加熱しましょう
 - ✓ 食べる前には手洗いを忘れずに

～安全で楽しい夏休みを！～

食べる前に手を^{あら}洗おう！



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. 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。



4. 両手を組むようにして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、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



8. 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。



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！

今日おぼえたことは
おうちでもやってみてね
おともだちにも教えてね



の う り ん す い さ ん し ょ う

農 林 水 産 省

