

来て、見て、知って、

「食の安全」の時間。

四月五日（金）
二〇二四年春号

No.10

今日から始められる！食品ストック

#災害 #家庭備蓄 #ローリングストック
#備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

備蓄食品は、非常食ではありません！

・普段の食品を少し多めに買い置きして「蓄える」

・賞味期限が古いものから「食べる」

・食べた分を買い足して「補充する」

これをローリングストックといいます

日常の一部として無理なく災害時に備えましょう

必需品



詳しくはこちら↓



主食

エネルギー
炭水化物



主菜

たんぱく質



副菜

その他



知ってる？じゃがいもによる食中毒

#天然毒素 #ソラニン #チャコニン
#じゃがいも #食中毒予防

じゃがいもの毒素の特徴と食中毒予防のポイント！

①いもに光（日光・照明等）が当たると増える

➡暗くて涼しい場所に保管しましょう

②芽とその周辺や緑色の部分では濃度が高い

➡皮を厚めにむいて取り除きましょう

③濃度が高いと、いもが苦くなる

➡苦みを感じたら食べないようにしましょう



芽が出たじゃがいも



(左) 緑色に変わったじゃがいも
(右) 色が変わっていないじゃがいも

詳しくはこちら↓



キテミテ君の日常

4月から新学期!!
イメチェンを試みるキテミテ君



帽子と
チェンジ!!



少し
びやびや?

お辞儀をすると
下にずれる帽子



結局いつも通りが一番!!

