

食べものを安全に 食べるには

食べものは、みんなが生きていくために
必要なものだよ。でも、すべての食べものが
絶対に安全とは限らないよ。安全に食べる
ために大切な考え方を学んでみよう。



1 みんなが食べてるもの

みんなはどんな食べものが好きかな？ 今、
みんなが食べているもののほとんどは、人々が
長い年月をかけて自然の中から見つけ、育て、
食べられるように工夫してきたものだよ。

でも、食べものだからといって、“絶対に
安全”とは言えないんだ。

たとえば ジャガイモ



安全に食べられるよ

2 食べものを安全に食べるには

絶対に安全な食べものがあればいいよね。
でも、どんな食べものでも、体の具合が悪くなる
可能性はあるんだ。

それは、食べものの中の、体に悪い影響を
与えるものが、「どのくらい悪いか」と、それ
を「どのくらい食べたか」で決まるよ。
食べても安全な量をきちんと知って、体の
具合が悪くならないようにしていくことが、
とても大切なんだ。

そのためにも、主食、主菜、副菜を基本に、
色々な食べものを組み合わせて、**バランス**
よく食べることが必要なんだよ。



一定の量を超えると
体の具合が悪くなる可能性!

