

# た もの あんぜん 食べ物の安全を まも 守るために

その1

## KIDS キッズボックス BOX

わたし まいにちくち た もの あんぜん  
私たちが毎日口にする食べ物。安全であってほしいですね。

かてい がっこう どうやって た もの あんぜん まも  
家庭や学校でどうやって食べ物の安全を守っているか、  
ジャガイモを例にしてお話しします。

しょうがっこう せんせい あんぜん た ほうほう せつめい  
小学校のあるクラス。先生が、ジャガイモを安全に食べる方法について説明しています。



しら  
調べる



どうして、ジャガイモの芽を取るの？

ジャガイモは、炭水化物やビタミンなどの**栄養素**を豊富に含む食べ物です。ただ、そのまま食べると、吐いたり、お腹が痛くなったりすることがあります。これは、「ソラニン」という**天然の毒素**が少し含まれているためです。芽や**緑色になった皮の部分**、十分に育っていない**小さなイモ**に特に多くなっています。

ちょうり  
調理  
する



僕の家でも、芽を取ったり皮をむいたりしているよ。

そうですね。ソラニンの**多いところ**を取り除いて、その「量」を減らしているんです。こうすることで、ジャガイモを**安全**に食べることができます。ジャガイモを食べて具合が悪くなるかどうかは、食べてしまったソラニンの「量」によるからです。

まな  
学ぶ



ジャガイモの芽を取ったり皮をむいたりするのは、そういう意味があったんだ。帰ったら、今日勉強したことを家の人にも話そう！



こちらも見てくださいね！「ジャガイモによる食中毒を予防するために」(農林水産省)  
<http://www.maff.go.jp/j/youan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/potato.html>

2019年5月現在

右のサイトで一緒に調べてみよう！

食品安全委員会

検索

<http://www.fsc.go.jp/>