

あんしん



たべもの



-  1 食べ物（たべもの）が とどくまで
-  2 安心（あんしん） とどける 仕事（しごと）
-  3 食品（しょくひん）の表示（ひょうじ） って なに かな
-  4 食中毒（しょくちゅうどく）のこと
-  5 HACCP（ハサップ） って なに かな
-  6 料理（りょうり）に ちょう せん！
-  7 「てまえどり」 って なに かな



ハムッポ店長（てんちょう）

みなさん、こんにちは。

「レストラン☆ほし」のハムツプです。

おいしいものを ^{まいにち} みんなに とどけたくて、毎日がんばってます。

^{きょう} 今日、^{みせ} ぼくのお店によく来る「^{しょくひん} 食品えいせい^{いん} かんし^{ひと} 員」っていう人
^き から聞いたことをみんなにしようかいするね。



な まえ
お みせ
とくい 料理^{りょうり}
す 好きなこと

ハムツプ店長（はむっぷてんちょう）

かわさきしにある 「レストラン☆ほし」

ハムサンドウィッチ



ほし(スター)のかんさつ

^{みどり} “かわさき宙（そら）と^{かがくかん} 緑の科学館”にある
プラネタリウムに行く



1 食べ物 が とどくまで

た もの ちか つく とお かいがい くに つく
 食べ物は、近くで作られたものから遠い海外の国で作られたものまで
 たくさんの種類があるよ。今日のご飯の材料はどこで作られて
 どうやって運ばれてきたのかな。市場を通ってきたのかな。



りょうし



のうか



らくのうか



せりにん



ほくふいちば
北部市場



れすとらん



おみせ



いただきます！





2 安心（あんしん）とどける仕事（しごと）

みんなは、「食品^{しょくひん}えいせい^{いん}かんし^{いん}員」や「けんさ^{いん}員」って 聞いたこと
があるかな。どんな仕事^{しごと}をしているのか、話^{はなし}を聞いてみたよ。



お店^{みせ}を**せいけつ**にしているか、
毎日^{まいにち} **見て回**^{み まわ}っている。



お店^{みせ}でつくっているもの・売^うっているものを
点検^{てんけん}・**検査**^{けんさ}する。



お客^{きやく}さんがお店^{みせ}の食べ物^{た もの}を食べて
おなかを **こわ**^{とき}してしまった時に、
調査^{ちようさ}する。



夏休^{なつやす}みやイベント^{かいさい}開催^{とき}の時に、
体験会^{たいけんかい}や**見学会**^{けんがくかい}をひらく。



いろいろな方法^{ほうほう}で点検^{てんけん}してくれているんだね。
かんし^{いん}員は、えん^{した}の下の力持ち^{ちからもち}だね。



3 食品（しょくひん）の表示（ひょうじ）ってなにか

た もの はい も じ
食べ物がふくろなどに入っていると、そこに文字 がたくさん

か
書いてあるよね。これを 食品の「表示（ひょうじ）」

よ
と呼んでるよ。ふくろをあけなくても、それがどんな食べ物であるか

わ
分かるようになっていて、食べ物のじこしょうかいカードみたいかな。

み
見てみるとおもしろいよ。

たとえば・・・

- ☑ この食べ物は何かな 名称（めいしょう）
 - ☑ 何を使ってつくっているのかな 原材料名（げんざいりょうめい）
 - ☑ 冷そう庫に入れなければいけないのかな 保存方法（ほぞんほうほう）
 - ☑ いつまでに食べないといけないのかな 消費期限（しょうひきげん）
 - ☑ アレルギーがある人は食べられるかな

ほぞんほうほう ほぞん ばあい
※保存方法どおりに保存した場合
- 卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生・くるみ
 （たまご・にゅう・こむぎ・そば・えび・かに・らっかせい・くるみ）
- こんご ついか よてい
※今後「カシューナッツ」が追加される予定です。
- ☑ どのくらい栄養素とエネルギーが入っているのかな ...

えいようそ はい
栄養成分表示（えいようせいぶんひょうじ）



4 食中毒（しょくちゅうどく）のこと

食中毒（しょくちゅうどく）って聞いたことあるかな。

小さな生き物（たとえば、細菌（さいきん）、ウイルス、寄生虫（きせいちゅう））

が食べ物のなかにひそんでいて、それを食べた人に、とてもつらい下痢やおうと

（はいてしまう）などの症状がおこってしまうことだよ。

たいてい2、3日でよくなるけど、入院しなければならぬこともあるんだ。

その他、きのこや山菜（山などでとれる草や葉や根）、ふぐの内臓や皮は、

食べると命にかかわる毒を持っているものがある、

注意が必要なんだ。気を付けようね。

みんなもできる！

みんなもできる！
安心して 食べるための

3つのポイント

しょくちゅうどく きん
食中毒の菌を

つけない
（手を洗おう）



ふやさない
（冷蔵庫に入れよう）



やっつける
（よく焼こう）



お手伝いの時

給食当番の時

やってみてね！

しよくちゆうどく おんど 食中毒と温度

おんど かんり おんど しよくちゆうどく
温度をきちんと管理することで、食べ物を腐らせたり、食中毒をおこしてしまっ
ちい い もの わる
たりする小さな生き物たちが悪さをすることをおさえられるんだ。
しよくひん ひと う ひと はこ ひと おんど き つ さぎょう
食品をつくる人も、売る人も、運ぶ人も、みんな温度に気を付けながら作業をし
てるよ。



100℃

ゆ
お湯がふつとうする。
(芽胞形成菌(がほうけいせいきん))は、これでもやっつけられない。

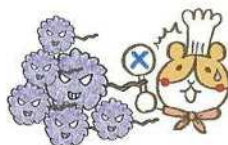


65℃

いじょう しよくちゆうどく きん
以上 食中毒の菌をやっつけられる。
おんど しゆるい ちが
※ただし、やっつけられる温度は、種類によって違います。

20~40℃

しよくちゆうどく きん ふ
食中毒の菌が増えやすい。



10℃

いか しよくちゆうどく きん ふ
以下だと、食中毒の菌が増えにくくなる。

0℃

こおり
氷ができる



-18℃以下

しよくちゆうどく きん ふ
食中毒の菌が増えない。



5 HACCP（ハサップ）ってなにか

アルファベットで「H」「A」「C」「C」「P」

とかいて、「ハサップ」と読むよ。

お客さんがお店の食べ物でおなかをこわさないように、

お店で守る「ルールや注意するポイント」のことを言うよ。

ルールを守ったかどうかを記ろくするんだ。

みんなは、しゅくだいチェック表などを持っているのかな。

どちらも毎日つづけることが大切だね。



H は ハザード

食中毒でお腹をこわすことや
食べ物以外の物が口に入ってしまうなど
の体をこわす原因となるもの

A は アナリシス

体をこわす原因はなぜおこるのか
よく考えて、書き出すこと

C は クリティカル

書き出したことのなかでも
とても危険そうなこと

C は コントロール

危険なことをなくすように
管理すること

P は ポイント

ポイント、場所、ところ





6 料理（りょうり）にちょうせん！

まいにち す しょくじ
毎日げんきに過ごすためには、食事がたいせつだよ。このページでは、
みんなで楽しく食べられるおすすめレシピを2つしようかいするね。
よく手をあらってから、おとなの人といっしょにちょうせんしてみよう！

にんじんごはん

ざいりょう（4人分）

- ・米・・・2合
- ・にんじん・・・中1本（120g）
- ・コンソメ・・・1個

つくりかた

- ① 米をとぎ、30分ほど水につけておく。
- ② にんじんをフードプロセッサーにかけて細かくする。
※ にんじんをすりおろしてもOK
- ③ 炊飯器に水を切った①、②、コンソメを入れ、
目盛り2合の水を入れて炊く。



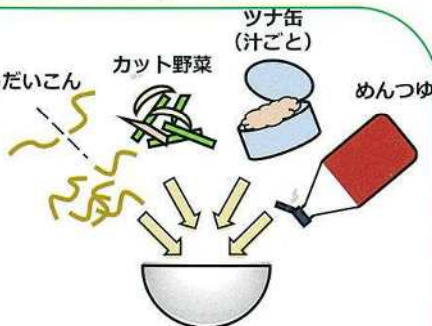
切り干しだいこんのサラダ

ざいりょう（2人分）

- ・切り干しだいこん … 20g
- ・お好みのカット野菜（サラダ用） … 40g
- ・ツナ缶 … 1缶
- ・めんつゆ（ストレート） … 大さじ2

つくりかた

- ① 切り干しだいこんは軽く洗ってから水につけて戻し、水気を軽く絞る。
食べやすい大きさにハサミで切り、ボウルに入れる。
※ 水で戻すときは袋に記載されている時間を参考にしましょう。
- ② ①にカット野菜、ツナ缶、めんつゆを入れ、混ぜたら完成。
できたら、おいしく、いただきまーす！



7 「てまえどり」ってなにか

「てまえどり」ってきいたことあるかな。

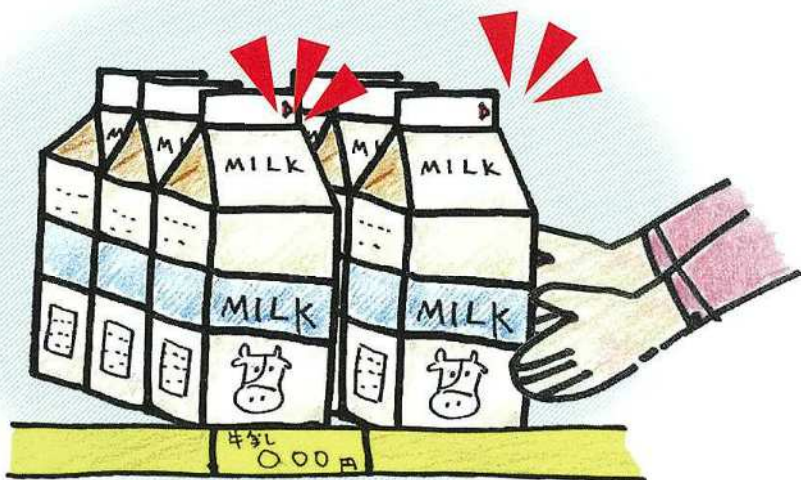
お店に並んでいる商品^{しょうひん}をてまえ^{みせ}からとることだよ。

後ろ^{うし}の商品^{しょうひん}よりも少し^{すこ}だけ前^{まえ}に作^{つく}られたから、少し^{すこ}だけ早^{はや}く食^たべないと

いけないけどね。みんなが後ろ^{うし}から取^とってしまうと、手前^{てまえ}の商品^{しょうひん}が売^うれ

残^{のこ}っちゃって捨^すてなければいけなくなっちゃうんだ。もったいないね。

すぐ^たに食^のべる・飲^{とき}む時は、てまえ^とから取^とって、「食品ロス^{しょくひん}」を防^{ふせ}ごう！



ぼくにもわたしにも
できるよ。てまえどり～♪



ひろ

広がれ！ あんしん ★ たべもの



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



国際連合広報センターサイトから引用可能な画像を使用しています。

ことば

SDGs（エスディージーズ）という言葉をきいたことはあるかな？

せかいじゅう き もくひょう
世界中のみんなで決めた目標のことだよ！

「あんしん★たべもの」を広めていくお手伝いをしていくことも、

SDGs（エスディージーズ）の

2 飢餓問題（きがもんだい）

3 健康と福祉（けんこうとふくし）

12 つくる責任（せきにん）とつかう責任

14 海の豊かさ（うみのゆたかさ）

15 陸の豊かさ（りくのゆたかさ）

につながるかもね！

あんしん★たべものが世界中にひろがるといいね！



おうちの人^{ひと}もお店の人^{みせ}もわたしも

食品^{しょくひん}えいせい^{いん}かんし員^{いん}も

みんなに安心^{あんしん}して、おいしい食^たべ物^{もの}を食べて

ほしいなと思^{おも}っているよ。

どのようにしてみんなに

「あんしん★たべもの」がとどいているのか、

きょうみ^もを持^もってもらえとうれしいな。



保護者のみなさまへ

この「あんしん★たべもの」は、次世代を担う子どもたちが、安心して食事できるように社会の中でどのようなことが行われているのかを知り、理解を深めていくきっかけとなることを目指して作成しました。今後も、さまざまな機会を通じて、みなさまへ「食の安全と安心」に関する情報を発信してまいります。

第5版 2026年4月



市ホームページ「食の安全に関するお知らせ」はこちらから

問合せ先 川崎市保健所 生活衛生課〔ハサップ担当〕

電話 044-200-2452