

2 安心（あんしん）とどける仕事（しごと）

みんなは、「食品えいせいかんし員」や「けんさ員」って聞いたことがあるかな。どんな仕事をしているのか話を聞いてみたよ。

★ お店をせいけつにしているか、
毎日見て回っている。



★ お店でつくっているもの・売っているものを
点検（てんけん）・検査（けんさ）する。



★ お客さんがお店の食べ物を食べて
おなかをこわしてしまった時に、
調査（ちょうさ）する。



★ 夏休みやイベント開催の時に、
体験会や見学会をひらく。



いろいろな方法で点検してくれているんだね。
かんし員は、えんの下の力持ちだね。

6 料理（りょうり）にちょうせん！

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
- ・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！



5 HACCP (はさっぷ) ってなにかな

アルファベットで「H」「A」「C」「C」「P」

とかいて、「はさっぷ」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



3 食品 (しょくひん) の表示 (ひょうじ) ってなにかな

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

書いてあるよね。これを 食品の「表示(ひょうじ)」

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

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。

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)
- 冷ぞう庫に 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……………
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)
※保存方法どおりに保存した場合
- どのくらい 栄養素とエネルギーが 入っているのかな…
栄養成分表示 (えいようせいぶんひょうじ)



4 食中毒（しよくちゆうどく）のこと

食中毒（しよくちゆうどく）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（きせいちゆう））

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、

食べると死んでしまうかもしれない毒を持っているものがあるって、

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

ばい菌を

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！

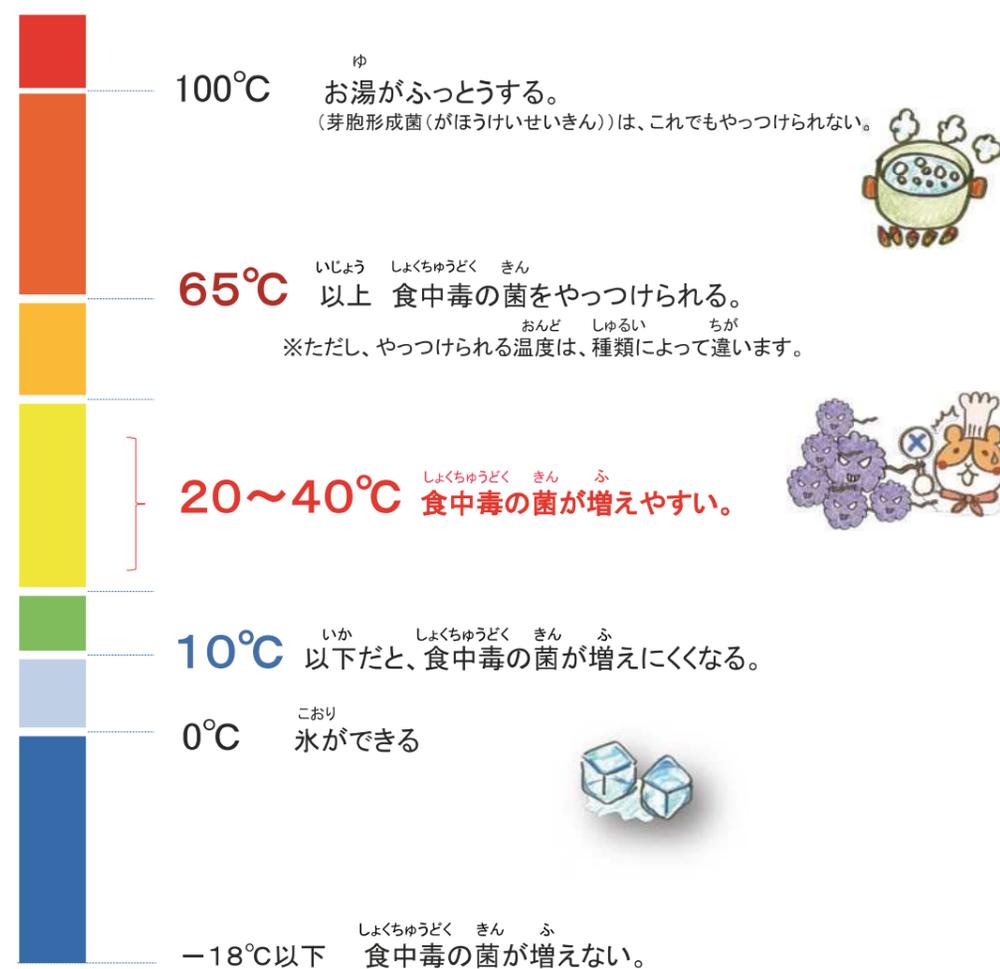
6

食中毒と温度

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

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。

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。



7