

Q U A R T E T T

食のカルテット 解説書

ゲームで遊んだ後は、どんな言葉があったか、この解説書で復習しましょう。
このカードゲームでは、小学校高学年で学習する、「食」について紹介しています。

輸入

ゆそう
輸送
産地

けん
検査
自給率

食品には、海外で作られて、日本に輸入されたものがあります。検査所の検査で安全が確認された後、国内に流通されます。輸入された食品の表示には、つくられた国が書いてあります。

日本国内でつくられている食品がどれくらいか、という割合が自給率です。日本の自給率は41%(平成20年度)で、半分以上の食品を海外から輸入しています。

もっと知りたいときは裏面①へ

確認

色

消費期限

におい

保存方法

食品は、色、におい、手ざわりなどで新しいかがわかります。

食品の表示には、保存方法が書いてあります。書かれている方法で保存した場合、いつまで品質がたもたれるか(期限)が決まっています。いたみやすい食品に「消費期限」、長持ちする食品に「賞味期限」が書かれています。

もっと知りたいときは裏面②へ

添加物

ほぞん
保存料
着色料
かんみ
甘味料
ぎょう固ざい

食品添加物は、食品をつくる時に欠かせないもの(とうふを固めるぎょう固ざい)から、カビや細きんがふえないようにして保存できるようにするもの(保存料)、色を調整するもの(着色料)、甘くするもの(甘味料)などがあります。食品添加物は人工的につくられたものと、天然のものがあります。

もっと知りたいときは裏面③へ

調理

まな板
火
ふきん
かん気

調理をするときは、まな板は洗って水気をふきとってから使う、ふきんは食器をふくものと調理台をふくものをわけるなど、正しい生面に気をつけます。

火を使うときは、やけどや、周りにものがないかを注意し、まどを開けたり、かん気をよくします。食品の中までしっかり火を通して食中毒を防ぎます。



食事

てあら いただきます
かむ かた付け

食事の前には、石けんで手を洗います。
「いただきます」のあいさつをしてから食べ
始めます。食事は、よくかんで食べます。食
べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをし
て、かた付けをします。



アレルギー

たまご 牛乳
小麦 アナフィラキシー

食品を食べて、じんましんやせきなどのア
レルギーしょうじょうを起こす人がいます。特
にしょうじょうがひどい場合は、命がきけん
になることもあります。

日本人に多い食物アレルギーの原因食
品は、たまご、乳(牛乳など)、小麦です。

もっと知りたいときは下の④へ

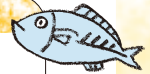


栄養

カロリー たんぱく質
脂質 炭水化物

食品には、人が生命をたもち、活動し、
成長するための栄養素がふくまれていま
す。たんぱく質は、おもに体をつくる栄養素
です。脂質と炭水化物は、おもに体を動か
すエネルギーになる栄養素です。エネル
ギーは、カロリーという単位で表します。

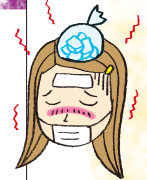
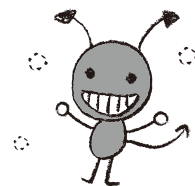
加工食品には、これらの栄養素が表示
してあります。



食中毒

季節 ばいきん
発熱 腹痛

食中毒は、食品や手からばいきん(細き
ん・ウィルス)が体に入って起こります。発
熱、腹痛、おうと、げりなどのしょうじょうが出
ます。気温やしつ度が高い夏だけでなく、
冬にもよく起こります。



もっとくわしく
知りたいときには

①農林水産省「いちばん身近な「食べもの」の話」

http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/pdf/tabemono_pamph19.pdf

②消費者庁「知っておきたい食品の表示」

<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin72-1.pdf>

③厚生労働省 食品安全情報 食品添加物

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syokuten/index.html>

④食品安全委員会「食物アレルギーを知っていますか？」

<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids3.pdf>

