

# 食べものを安全に食べるために

～食べものにはいろいろなものが含まれている～

学校菜園しゅうがくで収穫したジャガイモを  
学校で調理して食べることになりました。

その**1**



## ジャガイモふくに含まれているものは 何でしょう？

### 栄養素

エネルギーになったり、  
体の調子を整えたりする  
栄養素えいようそが含まれています。

体に必要な栄養素が  
いっぱいふく含まれて  
いるんだね！

炭水  
化物

ビタミン  
C

リン

カリウム

### 毒

毒を多くとると、  
おなかが痛くなったり、  
気分が悪くなったりします。  
毒は芽いたに多く含まれています。  
十分に育っていない小さいもの、  
日に当たって皮が緑色になったものにも  
多くふく含まれています。

毒があるのに、  
食べても  
大丈夫だいじょうぶなの？  
心配。

ここまでの  
まとめと  
疑問

食べものには、  
炭水化物やビタミンCなどの  
栄養素えいようそや毒ふくが含まれています。  
どうしたら安全に食べられるでしょうか？

どんな食べものに、  
どんなものが含まれているか調べてみよう

次回 “その2” に続く