

食べものを安全に食べるために

～毒をできるだけ減らして食べよう～

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2

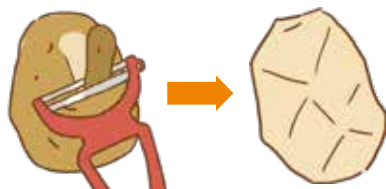


ジャガイモは、どのようにして 食べるとよいでしょうか？

毒が多い部分を取り除く！



芽とを取り除くのぞ



皮をむく

芽とを取り除いたり、
皮をむくのは、
毒を減らして安全に
食べるためなんだ！



でも、毒は
ゼロになるわけ
ではないよ！



こんなジャガイモはどうする？



未熟みじゆくで小さい



皮が緑色



にがい

毒が多い部分を

取り除くことが難しいです。

絶対に食べない！

毒を減らせば、
たくさん食べても
大丈夫だね！



毒はなくなったわけではないし、
必要な栄養素も、たくさん食べて
体に害もあるんだよ。

まとめ

私たちは、食べものを安全に食べるため、
毒をできるだけ減らして食べています。
毒や栄養素をとりすぎないため、
同じ食べものばかりをたくさん食べないようにしましょう。

