

めざせ!

おうちのおてつだいで

しょくちゅうどくよぼう

# 食中毒予防マスター

スタート

～ゴールまでたどりつけるかな?～

せいきょう

生協がきたよ!

つめたい食べ物や牛乳はすぐに  
れいぞうこへ入れるよ。



できたら  
1マスすすむ

おうちのおそうじを  
てつだったあとは、どうする?

**A** しっかり  
せっけん  
で  
て  
あら  
手を洗う

**B** きにせず  
そのまま  
ごはんへ



スタートに  
もと  
戻ろう!

**A**

**A**

**B**

まちにまったごはん!

でも、お肉の中がちょっと  
あか  
赤いみたい…こんなときは?

**A** おなかがへっているし、  
そのままたべ  
ちゃう!

**B** しっかり  
や  
焼き  
なおして  
もらう



わあ~~~~

ゴール!

**B**

ごはんの前後は、きれいな  
ふきんで  
テーブルを  
ふくよ。

できたら  
1マスすすむ



これできみも

しょくちゅうどく  
食中毒  
よぼう  
予防  
マスター



チェック!

うらめん くわ かいせつ  
裏面で詳しく解説しているよ!

# まな すごろくで学んだことを



## おさらい しよう!

しょくちゅうどく きん  
食中毒とは、ばい菌がついたものを  
食べておなかがいたくなったり  
することだよ。  
しょくちゅうどく ふせ たいせつ  
食中毒を防ぐ大切なポイントを  
ふりかえってみよう!

### つめ た もの れいぞうこ ▶ 冷たい食べ物はすぐ冷蔵庫へ

ふやさない!

きん  
菌をふやさないために、  
にく きゅうにゅう  
とくにお肉や牛乳  
などは、  
れいぞうこ  
すぐに冷蔵庫へ  
い  
入れましょう。



### て あら ▶ おそうじのあとは手を洗おう

つけない!

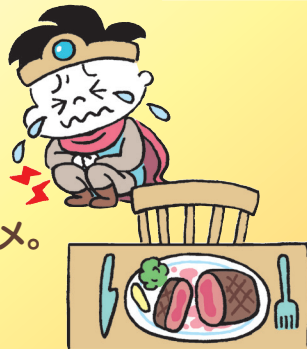
おそうじをてつだったあとには、  
み きん て  
見えない菌が手に  
ついて  
いる  
ことが  
あります。  
せっ  
石けんで  
しっかり  
あ  
洗いま  
しょう。



### にく や ▶ お肉はしっかり焼こう

やっつける!

にく なか  
お肉は中までしっかり  
ひ とお  
火を通すことで、  
きん  
菌をやっつけることが  
ぜったい  
できます! 絶対に  
なまや た  
生焼けのまま食べてはダメ。  
ひ とお  
しっかり火を通してね。



### つか ▶ きれいなふきんを使おう

つけない!

よごれたふきんには、  
きん  
菌がふえていることも。  
よごれたらすぐにあ  
ら  
洗いま  
しょう。  
しっかり  
かわ  
乾かした  
きれいな  
もの  
をつか  
使いま  
しょう。



## しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防する3つのルール

### つけない

てあら きほんちゅう きほん  
手洗いは基本中の基本。  
くち きん ばい  
口に菌が入らないよう  
あ  
しっかりと洗おう。  
ちようりきく  
きれいな調理器具を  
つか ちようり  
使って調理することも  
たいせつ  
大切!



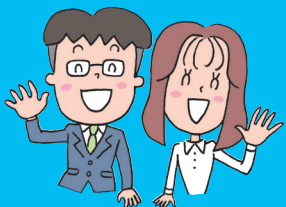
### ふやさない

きん じかん  
菌は時間がたつと  
どんどんふえます。  
あたたかくなると、  
げんき つこ きん  
元気に動きだす菌も!  
か た  
買ってきた食べものは  
れいぞうこ  
すぐ冷蔵庫に入れよう!



### やっつける

きん  
菌やウイルスの  
おお たか おんど  
多くは高い温度が  
にがて  
苦手だよ。お肉や  
さかな かなら  
お魚は必ずしっかり  
なか ひ とお  
中まで火を通そう!



親子で楽しく動画をチェック! ▶▶



しょくちゅうどく  
食中毒  
よぼう  
予防マスター



お問い合わせ先

大阪いずみ市民生活協同組合

組合員サービスセンター

0120-031-001