

# 正しい手洗い

正しい手洗い

幼稚園

小学校

① 手に水をかける



〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

1

② 石けんであらう



〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

2

③ よくあらう



手のひら

〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

3

③ よくあらう



手のこう

〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

4

③ よくあらう



指の間

〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

5

③ よくあらう



つめの間

〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

6

③ よくあらう



手首

〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

7

④ 石けんをよくあらい流す



〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

8

⑤ せいけつなハンカチでふく



〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

9

にんじん

幼稚園

小学校



1

〈にんじんクイズ〉

にんじんの花は何番でしょう？

①



②



③



2

〈にんじんクイズ〉

答えは③です。  
6月～8月ごろに  
白い花がさきます。



3

〈にんじんの栄養〉

にんじんは「カロテン」  
を多くふくみます。  
「カロテン」は体の中で  
ビタミンAに変化します。



〈にんじんの栄養〉

ビタミンAは皮膚や粘膜を健  
康に保ち、目の機能に役立つな  
どのはたらきがあります。



今日は「〇〇県」の  
にんじんです！



6

幼稚園

小学校

じゃがいも



〇〇市内の  
〇〇さんの畑でとれました。

〈じゃがいもクイズ〉

じゃがいもの花は何番でしょう。

①



②



③



〈じゃがいもクイズ〉

答えは②です。



種類によって  
むらさきやピンクもあります。



〈どの部分を食べるの〉

じゃがいもは「くき」の部分が大きくなっ  
たものです。

他に、くきを食べる  
ものは、さといもや  
れんこんなどが  
あります。



〈じゃがいもの栄養〉

主にエネルギーのもとになるはたらき  
…炭水化物



主に体に調子を整えるはたらき  
…ビタミンC



〈クイズ〉

野菜の名前を当ててください。

幼稚園

小学校



1

〈クイズ〉

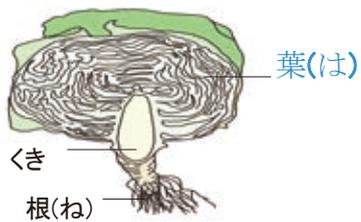
答えはキャベツです。



2

〈どの部分を食べるの〉 葉を食べます。

キャベツ



〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

3

〈キャベツの栄養〉

キャベツから発見されたビタミンの一つに、ビタミンUがあります。キャベジンともいわれています。傷んだ胃のねんまくを治したり、胃液がですぎるのをおさえたりする働きがあるので、胃の薬にふくまれています。



〈出典：「新食育ブック③成長期に大切な食品」少年写真新聞社 2020年7月15日〉

4

トマト



幼稚園

小学校

1

〈トマトクイズ〉

トマトの花は何番でしょう。

①



②



③



2

〈トマトクイズ〉

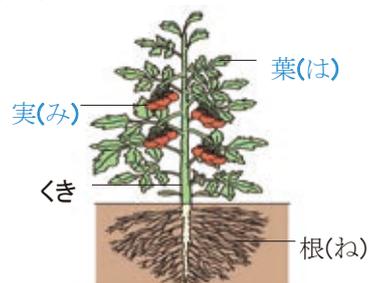
答えは①です。



3

〈どの部分を食べるの〉 実を食べます。

トマト



〈出典：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

〈トマトの栄養〉

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、  
 こんぶと同じうまみ成分です。トマトのお  
 いしさはグルタミン酸とトマト特有の酸味  
 とあま味によるものです。また、トマトの  
 赤い色のもとであるリコピンが多く、皮膚  
 や血管を若々しく保つ働きがあります。



〈出典：「新食育ブック③成長期に大切な食品」少年写真新聞社 2020年7月15日〉

5