

平和堂食育教室へようこそ！
食育クイズ「みんな知っているかい！」

学校名	
年・組	
名 前	

1. 食育教室の目的

・みなさんと一緒になって、食育の大切さを勉強しましょう。

点数	点
正解数 × 10	

2. 『食育クイズ』

※ よ〜く考えて、()のところに記入してください

1	食べる時は家族揃って、「 ^{そろ} 」 「ごちそうそまでした」「おいしかったね」
2	主食・主菜、副菜を基本に、いろいろな食材を「 ^{しゅしゅく しゅさい ふくさい} ^{しゅくざい} 」よく食べましょう
3	家族そろっての食事マナー、「 ^{しんぶん} 」や新聞を見ながら食べていませんか
4	家族そろっての食事マナー、「 ^{しんぶん} 」は正しく使えますか
5	元気な体の一日のスタート、「 ^{しゅくざい} 」をしっかり食べましょう
6	地域や「 ^{ふうど} ^{でんとうしゅく} 」の食べ物、風土をいかした伝統食を、楽しみ・味わいましょう
7	お米や野菜・果物の農業体験で、食べ物「 ^{こめ やさい くだもの のうぎょうたいけん} ^{たいせつ} 」の大切さを感じとりましょう
8	家族で料理をつくり、みんなで語らいながら、「 ^{りょうり} ^{かた} ^{しゅくたく かこ} 」食卓を囲みましょう
9	食の三かん王【食への関心・食の感動・食への「 ^{さん} ^{かん} ^{かん} ^{かん} ^{はぐく} 」】を育みましょう
10	一日5皿以上の野菜や「 ^{やさい} ^{くだもの} 」以上の果物を食べましょう

※ 「健康は家庭の食卓から」・・・おうちでも、一緒に食育クイズをやってみましょう！

3. 『何問正解したか採点してみよう！』

0～3 の方は、たくさんがんばりましょう。

4～6 の方は、もう少しがんばりましょう。

7～9 の方は、よくできました。合格です。

10問正解の方は、すばらしい！お見事です。

