



食育クイズ

いよいよラストとなりました。

今まで経験した食育体験をとおして、クイズに挑戦してください。

全て参加できなかった人も想像力でチャレンジしてください。

第1問 10月13日は、何の日でしょうか？次の中から正しいと思う番号を選んでください。（以下同じように選んでください。）

- ①さつまいもの日 ②かぼちゃの日 ③しいたけの日

第2問 1日に食べるとよい野菜の量は、何グラムでしょうか？

- ① 250g ② 300g ③ 350g

第3問 1食で食べる塩分の量は、何グラムくらいがよいでしょうか？

- ① 3g前後 ② 5g前後 ③ 6g前後

第4問 次のようなお箸の置き方をなんというのでしょうか？



- ① 立て箸 ② 渡し箸 ③ 横箸

第5問 血管年齢を若く保つために実行するとよいのはなんのでしょうか？

- ① おなかいっぱい食べる ② 運動をする ③ 夜更かしをする

お疲れ様でした。体験食育教室で感じたことややってみたくと思った事がありましたら、ぜひ生活の中で取り入れてみてください。



答え 1-① 2-③ 3-① 4-② 5-②