

さあ、いくつできるかな？



チャレンジ！食育ドリル

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんなよいことがありますか。

- ① 体をめざめさせる
- ② 足がはやくなる
- ③ ころんでも血が出ない

Q2 食べものの消化をよくするには、どんなことに気をつけて食事をすればよいでしょうか。

- ① 夜おそい時間に食べる
- ② 1時間おきに食べる
- ③ ゆっくり、よくかんで食べる

Q3 食事のマナーで、正しいものはどれですか。

- ① 食器の音をたてる
- ② 茶わんを持って食べる
- ③ ひじをついて食事をする

Q4 地域につたわる伝統食。北海道のものはどれですか。

- ① リゾット
- ② パエリア
- ③ 石狩なべ

Q5 「旬」とは、どのような時期のことを言いますか。

- ① 食べものの栄養価が高まる時期
- ② 食べもののたねをまく時期
- ③ 食べものがくさる時期

Q6 おもにエネルギーのもとになる栄養を含む食べものはどれですか。

- ① ごはん
- ② キャベツ
- ③ 肉

Q7 日本の食料自給率はどれですか。

- ① 40%
- ② 80%
- ③ 200%

Q8 食料自給率を高める方法として、正しいものはどれですか。

- ① 食事を残す
- ② 地元の食べものを食べる
- ③ 外国の食べものを食べる

正解はいくつ？ こたえはすぐらくめんにあるよ！

8コ → パーフェクト！隊長に任命！ 7~6コ → おいしい！隊長まであと少し！ 5~3コ → もう少し！がんばろう！ 2コ以下 → 残念！もういちどチャレンジ！

わかるかな？ 食べものによってちがう「食品の期限表示」について

賞味期限

「おいしく食べられる」期限。缶詰・お菓子などに表示しています。

消費期限

「過ぎたら食べないほうがよい」期限。生ものや弁当など生ものや弁当などに表示しています。



おぼえてね！ 食べものをつくるだけじゃない農業・農村の役割

- 水をきれいにする
川や田んぼにすむ微生物が、水の汚れを分解してくれるよ。
- 洪水などの災害をふせぐ
田んぼには、ダムやため池のように雨水を貯める役目もあるよ。
- 美しい風景を楽しめる
きれいな田んぼや畑、牧草地の風景は、観光にも役立っているよ。
- 自然や生きものについて学べる
農業の勉強はもちろん、田んぼやため池、防風林で自然観察もできるよ。



食べて、知って、「食」をおうえん！ 北海道は「愛食運動」をすすめています。



北海道では地産地消をすすめるために「愛食の日」を定めています。

「愛食運動」キャンペーンキャラクター

めぐみちゃん 大地くん



北海道の食育ホームページ
「元気もりもり道産子の食育」
<http://www.marugoto.pref.hokkaido.jp/syokuiku/>

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」