

それぞれのページを クイズでふりかえってみよう！



○か×をかいてね

Q1 1・2ページ　朝ごはんを食べると集中力がアップして勉強や運動をがんばれる。

Q2 3ページ　土気からし菜は、お寿司と一緒に食べられる「わさび」の原材料となる種を持っている。

Q3 4ページ　日本では、食品ロスがたくさん出てしまっていて、１人あたり、毎日おにぎり１個分くらいの食べ物を捨てていることになる。

Q4 5ページ　地球の環境や、作ってくれた人のことを考えて買いものをすることを「エシカル消費」という。

Q5 6ページ　せっけんで 30 秒以上手を洗い、流水ですすぐのがおすすめである。

Q6 6ページ　かんたん野菜レシピ「にんじんしりしり」はバランスのとれる食事のなかでは副菜のグループに入る。

学んだことを書いてみよう

おうちの人に伝えてみよう

おうちの人からのメッセージ

クイズの答え

Q1 ○　朝ごはんを食べることで、寝ている間に減った脳やからだのエネルギーをほきゅうすることができて集中力がアップします。

Q2 ×　「マスタード」の原材料となる和からしの種を持っています。和からしはわでん、シューマイ、冷やし中華などにそえて食べられます。

Q3 ○　日本では、年間461万トンの食品ロスが発生しています。１人あたりにすると、毎日おにぎり１個分くらい（約102g）の食べ物を捨てている計算になります。みんながゆしゅつ減らすことが大切です。

Q4 ○　毎日のお買い物でも、地球や人を大切にできます。できることから始めてみましょう。

Q5 ○　「パンビーバーマスター」の歌を２回歌うくらいを目安にせっけんで洗うと、洗い残しを減らせます。

Q6 ○　にんじんは代表的な緑黄色野菜で、ビタミンや無機質が入っていて、体の調子を整える働きがあります。いろんな調理方法で多くの料理レシピがあります。

アンケート

おうちの人と一緒に答えよう！（約２分間）





作成協力
千葉県立保健医療大学 健康科学部栄養学科大学生

監　修　千葉県立保健医療大学：平岡真実、渡辺優奈

作成協力　市民局生活文化スポーツ部消費生活センター／保健福祉局医療衛生部生活衛生課／環境局資源循環部廃棄物対策課／経済農政局農政部農政課
千葉市食育推進員協議会／千代田漬物株式会社／ジェフユナイテッド市原・千葉
千葉市立幸町第三小学校／千葉市立あすみが丘小学校／千葉市立誉田小学校

発行元　千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課　電話　043-245-5794　FAX　043-245-5659

令和８年11月