

こどもフードマスター会社 入社試験



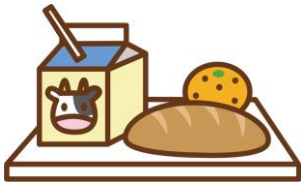
スタート



こどもフードマスター会社



こどもフードマスター会社とは、食生活のいろいろな知識を広めるための会社です！



一日三食、きちんと食べている

はい

いいえ



ごはんはみんなで食べている

はい

いいえ



はい

いいえ



好き嫌いはあるが、バランスよく食べている



5大栄養素を全て言える

はい

いいえ

よくかんで食べている

はい

いいえ

「一汁三菜」という言葉を知っている

はい

いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」を言っている

はい

いいえ

あなたのレベルは

A

です

あなたのレベルは

B

です

あなたのレベルは

C

です

あなたのレベルは

D

です

結果発表！！裏を見よう！



Aの人：**おめでとう！あなたは「かスマ社長」です**



すばらしい！いばっても良いくらい！
みんなにお給料(食の知識)をあげよう！

社長になっても「いただきます」「ごちそうさま」の
「感謝の言葉」を忘れずに！

Bの人：**おいしい！あなたは「かけだし部長」です**



社長から最高級の知識をいただいて、
次は社長の座をねらおう！

つついよくかむことを忘れ
がち！よくかんで食べよう！

Cの人：**まだまだこれから！「さわやか社員」です**



食の仕事(勉強)をコツコツがんばろう！
ふだんのことから気をつけて！

Dの人：**ざんねん！「新入社員」です**



まずはあいさつから始めましょう。
上司から大事な食の知識をもらおう！

解説・食育ワンポイント



ポイントⅠ：**1日3食を！**・・・朝食は活動するための大切なエネルギー源です。朝食を抜かないようにしましょう。

ポイントⅡ：**5大栄養素とは・・・**

- ①タンパク質 ⇒ 肉・魚・大豆・卵などに含まれ、主として体をつくるのに役立つ栄養素。またエネルギー源としても利用される。
- ②脂質 ⇒ 油・バターなどに含まれる体を動かすエネルギーの元となる栄養素。
- ③炭水化物 ⇒ ごはん・パン・パスタなどに含まれる体を動かすエネルギーの元となる栄養。
- ④無機質 ⇒ 海藻や牛乳に多く含まれ、カルシウムなどの種類がある。カルシウムは骨や歯の成分となり、体の調子を整える働きもある。
- ⑤ビタミン ⇒ 野菜や果物に含まれ、体の調子を整えるはたらきをする。

ポイントⅢ：**「一汁三菜」とは・・・**バランスよく食べるコツの言葉！

普段の食事でもバランスよく食べるコツ、それは「主食」「主菜」「副菜」をそろえることです。

「主食」はごはんなど、「主菜」は肉や魚、「副菜」は野菜などです。

この3つを守り、バランスの良い食事を心がけましょう！

