

# 食育検定 一君はどこまで知っているかなー

Q1 五大栄養素はなに？

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

Q2 生活リズムの三本の柱を答えよう。

- ①適度な ( )
- ②十分な ( )
- ③ ( ) バランス



Q3 食物の分類についての問題。□の中の食べ物を、赤・緑・黄色の分類に分けてみよう。

かまぼこ バター 白菜 ひじき 落花生 かぼちゃ ししやも 牛乳  
サツマイモ 桃 ごま しいたけ

<赤>

<緑>

<黄色>

Q4 『がくはい』について、下の説明に入る言葉を□から選んで答えよう。  
(同じ語句を使ってもいいです。)

給食センター 学校配送 業者 ご飯 がくはい 配送

中学校では、( )からの配送品と区別するために、学校に( )から直接( )されるものについて( )を省略して( )と呼ばれています。

( )以外から学校に配送されるのは( )やパン、牛乳のほか、デザートのヨーグルトやゼリーなどです。

Q5 食事の役割について、から選んで答えよう。

人と人 生命 生活 活動 食文化 成長

- ① ( ) や健康の維持
- ② ( ) 《エネルギー》
- ③ ( ) 《体を作る》
- ④ ( ) のリズム
- ⑤ ( ) のつながり
- ⑥ ( ) の伝承

Q6 給食の作られる場所は中学校と小学校とで違いますが、それぞれどこで作られているでしょうか。

小学校 ( )

中学校 ( )



—合格点：6問中4問正解—

# 食育検定 一君はどこまで知

# 解 答

Q1 五大栄養素はなに？

① <b>タンパク質</b>	② <b>脂質</b>	③ <b>炭水化物</b>	④ <b>無機質</b>	⑤ <b>ビタミン</b>
-------------------	----------------	------------------	-----------------	------------------

Q2 生活リズムの三本の柱を答えよう。

- ①適度な ( **運動** )
- ②十分な ( **睡眠** )
- ③ ( **栄養** ) バランス



Q3 食物の分類についての問題。□の中の食べ物を、赤・緑・黄色の分類に分けてみよう。

かまぼこ バター 白菜 ひじき 落花生 かぼちゃ ししゃも 牛乳  
サツマイモ 桃 ごま しいたけ

<赤> <b>かまぼこ ひじき</b> <b>ししゃも 牛乳</b>
--

<緑> <b>白菜 かぼちゃ</b> <b>桃 しいたけ</b>
--

<黄色> <b>バター 落花生</b> <b>サツマイモ ごま</b>
---

Q4 『がくはい』について、下の説明に入る言葉を□から選んで答えよう。  
(同じ語句を使ってもいいです。)

給食センター 学校配送 業者 ご飯 がくはい 配送

中学校では、(給食センター)からの配送品と区別するために、学校に(業者)から直接(配送)されるものについて(学校配送)を省略して(がくはい)と呼ばれています。

(給食センター)以外から学校に配送されるのは(ご飯)やパン、牛乳のほか、デザートヨーグルトやゼリーなどです。

Q5 食事の役割について、から選んで答えよう。

人と人 生命 生活 活動 食文化 成長

- ① ( **生命** ) や健康の維持
- ② ( **活動** ) 《エネルギー》
- ③ ( **成長** ) 《体を作る》
- ④ ( **生活** ) のリズム
- ⑤ ( **人と人** ) のつながり
- ⑥ ( **食文化** ) の伝承

Q6 給食の作られる場所は中学校と小学校とで違いますが、それぞれどこで作られているでしょうか。

小学校 ( **給食室** )

中学校 ( **給食センター** )



—合格点：6問中4問正解—