

改定版

ひらかた食育Q&A

～小学生用～

名前



問題

1. 朝食

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、ごはんやパンなどの（ A ）に多く含まれています。（ B ）に（ A ）を食べないと、寝ている間にブドウ糖が不足しているため、脳の働きが低下します。

（ ）にあてはまる言葉は、次のうちどれでしょう。

- ①A：主食 B：朝食
- ②A：主菜 B：昼食
- ③A：副菜 B：夕食

答え. _____

2. 栄養バランス

小学生が1日に必要な野菜は、生野菜の状態で計って何グラムでしょう。

- ①自分の片手の手のひらにのるくらい
（約 100 グラム）
- ②自分の片手いっぱいのにのるくらい
（約 150 グラム）
- ③自分の両手いっぱいのにのるくらい
（約 300 グラム）

答え. _____

3. 食べ物の旬

農産物や魚介類には、一年中で一番たくさんとれ、（ A ）もよく、（ B ）が高い時期があり、これを旬といいます。

（ ）にあてはまる言葉は、次のうちどれでしょう。

- ① A：味 B：栄養価
- ② A：見た目 B：値段
- ③ A：縁起 B：人気

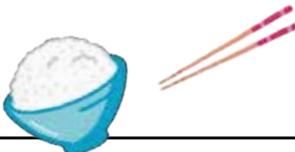
答え. _____



4. 米飯食

日本人 1 人が 1 日に食べるごはんの量は、平均で何グラムでしょう。

- ① 約 150 グラム（お茶わん 1 杯分）
- ② 約 300 グラム（お茶わん 2 杯分）
- ③ 約 450 グラム（お茶わん 3 杯分）



答え. _____



5. 歯の健康

乳歯（こどもの歯）が抜けた後に永久歯（大人の歯）が生えますが、永久歯は全部で何本あるでしょう。

- ①20本
- ②28本
- ③40本



答え. _____

6. 食事のマナー

食事をする時のマナーとして、正しいものはどれでしょう。

- ①こぼさないように、手を受け皿にして食べる
- ②届きにくい食器を、箸で引き寄せてから食べる
- ③姿勢を良くして、箸を口元に持っていくようにして食べる



答え. _____

7. 郷土料理

枚方市の学校給食では、郷土料理を取り入れています。江戸時代にくらわんか舟（※）で売られていた料理で、学校給食にも登場する枚方の郷土料理は、次のうちどれでしょう。

（※）くらわんか舟：淀川を行き来する三十石船の客に対して、食べ物や飲み物を売っていた船。



- ①ごんぼ汁
- ②かきたま汁
- ③呉汁

答え. _____

8. 食の生産・流通

国内で食べられている食料が、国内でどれくらい生産されているのかを表す割合を「食料自給率」といい、食べ物の熱量（カロリー）、または生産額を基に計算します。

熱量（カロリー）を基に計算した平成 28 年度の日本の食料自給率として、一番近い割合はどれでしょう。

- ①40%
- ②60%
- ③80%

答え. _____



9. 食中毒予防

食中毒を防ぐために、焼肉やハンバーグ、焼き鳥などの肉料理は、どのくらい焼いたらよいでしょう。

- ①新しい肉なら、生のままや少し生焼けで食べてもよい
- ②外側がよく焼けていれば、中が少し赤いままでよい
- ③中の赤みがなくなるまでしっかり焼く



答え. _____

10. 食品ロス

次のうち、「食品ロス」を正しく説明したものはどれでしょう。

- ①捨てられた食品のうち食べられるもの
- ②捨てられた食品のうち食べられないもの
- ③捨てられた食品のうち食べられるものと食べられないものの両方

答え. _____

知っていますか？ 日本の食品ロスの現状

○1年間の食品廃棄量は、消費する食料全体の3割にあたる約2,800万トン。

⇒国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分(134g)の食べ物が毎日捨てられていることとなります！

○売れ残りや食べ残しなど、本来食べられたはずのいわゆる「食品ロス」は約621万トン(平成26年度)。

⇒世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成26年度で年間約320万トン)の約2倍に相当する量が捨てられています！



P.14 コラム「食品ロスを減らそう！」を参考に、食べ物を無駄なく、大切に消費することを心がけましょう！

◆ 解答・解説 ◆

1. 朝食 【正解】①

脳を働かせるためには、ブドウ糖が必要です。ブドウ糖は、寝ている間にも使われています。朝食を食べないと、学校では給食の時間まで何も食べることができず、ブドウ糖が足りなくなり、脳が元気に働きません。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、主食を含む朝ごはんをしっかりと食べましょう。



朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんの役割～



脳にエネルギーを供給する

脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖であり、ごはんやパン、めん類に多く含まれています。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、眠っている間に不足してしまい、空腹状態で起きた朝の脳は、エネルギーが足りない状態と言えます。

主食（ごはんやパン、めん類）を含む朝ごはんをしっかりと食べましょう。

体温が上がる＝活動に向けて体の準備を整える

朝起きてすぐは低体温ですが、朝ごはんを食べることで代謝が活性化し、体温が上がります。

朝食を食べて、体を活動モードにきりかえましょう。



2. 栄養バランス 【正解】③



健康に生活するためには、生野菜の状態ですべて計って小学生は1日300グラム、中学生以上は1日350グラムが必要です。給食では、毎日約100グラムの野菜を使っています。1日300グラム食べるためには、朝食や夕食でも野菜を食べましょう。

バランスよく食べよう！

食べ物に含まれる栄養素の働きから、3つのグループに分けたものを「3色食品群」といいます。

赤：体をつくるもとになる
肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品など

黄：エネルギーのもとになる
米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

緑：体の調子を整えるもとになる
野菜、果物、きのこ類など

バランスよく食べるために、3色そろえた食事を心がけましょう！



3. 食べ物の旬 【正解】①

旬の食材は、味もよく、栄養価も高く、値段も比較的下がるため、買いやすくなります。

日本には四季があることから、昔から季節に合わせた旬の食材を食事に取り入れ、食べられてきました。

4. 米飯食 【正解】②



1人が1日に食べるごはんは、約300グラム(お茶わん2杯分)です。

今から30年ほど前までは、1日に「お茶わん4杯分」のごはんが食べられていましたが、今は「お茶わん2杯分」となっており、日本人がごはんを食べる量は減ってきています。

ごはんを中心に、魚や肉、野菜などの様々な食材を使用した食生活を「日本型食生活」といいます。

多様な食材をバランスよく食べる「日本型食生活」を見直してみましよう。

⇒P. 11 コラム「日本型食生活って何？」
を見てください！



5. 歯の健康 【正解】②



永久歯は 28 本あります。(生えない人もいますが、親知らずを入れると 32 本になります。)

永久歯は一生使うとても大切な歯ですが、生え始めたばかりの永久歯は未完成でやわらかいため、むし歯になりやすいです。また、生え変わりの時期は生えかけで背の低い歯があったり、歯並びが変化することでみがきにくなるので、鏡で確認しながら歯ブラシの毛をきちんと歯にあてて丁寧にみがくことが大切です。更に、歯みがきの時は歯みがき粉を使いましょう。

ゆっくりよく噛んで食べよう！



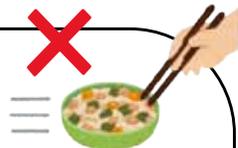
カミングサンマル
噛ミング30



より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」は、おいしく調理された栄養バランスのとれた食事を感じの気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって身体と心の栄養を摂り込む「食べ方」をすすめています。

6. 食事のマナー 【正解】③



食事のマナーとは、皆が楽しく食事をするための約束事です。食事をする時は、背筋を丸めて、お皿に口元を持っていくのではなく、背筋を伸ばして姿勢を良くし、箸を口元に持っていきようにして食べましょう。手を受け皿にして食べることは、上品に見えてもマナーとしてよくありません。汁気をしっかり切ってから口に運ぶか、取皿を使いましょう。また、箸で食器を引き寄せることは「寄せ箸」といって、してはいけない箸の使い方のひとつです。

日本型食生活ってなに？

日本型食生活とは、ごはんを主食に主菜・副菜と、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、昭和50年ごろの食生活のことを指します。

主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

惣菜や冷凍・レトルト食品等もうまく活用することで、手軽に実践できます。

食の選択肢が多様化している現代ですが、日本型食生活の良さを見直し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を楽しみましょう。



7. 郷土料理 【正解】①

郷土料理とは、その土地の産物を使って独自の料理法で作る料理のことです。

ごんぼ汁は、おからが使われていることが特徴的な、ごぼう・油揚げ・鶏肉などを具とした汁物で、淀川を往来する三十石船の客に対して食べ物や飲み物を売っていた「くらわんか舟」で売られていました。

給食では本来のレシピをアレンジして、にんじん等の具を入れています。

枚方市の郷土料理としては、他に酢でしめた塩さばとすし飯を押し型に詰めて作る「さばずし」、大豆と川えびを砂糖としょう油で煮た「じゃこまめ」、枝豆で作った緑色のあんでもちをくるんだ「くるみもち」などがあります。

なお、かきたま汁は、吸物の汁の中に、割りほぐした鶏卵を流し入れたもの、呉汁は水に浸して柔らかくした大豆をひいた「ご」（豆汁）を入れた味噌汁のことをいいます。



8. 食の生産・流通 【正解】①

平成28年度の熱量（カロリー）をもとに計算した日本の食料自給率は38%です。残りの62%を海外からの輸入によってまかっています。品目別でみると、米が97%、野菜が80%と高い一方で、パンなどの原料となる小麦は12%と低くなっています。

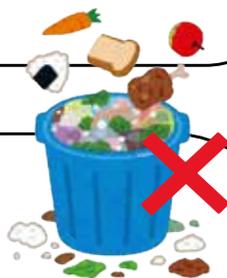
（数値は農林水産省ホームページより引用）

9. 食中毒予防 【正解】③



生肉には、食中毒の原因になる菌が付いていることがあります。肉が新鮮でも菌は付いているので、生や生焼けて食べるのは危険です。これらの菌は加熱するとやっつけることができますが、肉の外側が焼けていても、中が赤いままだと菌が生き残っていることがあるので、中の赤みがなくなるまでしっかり加熱しましょう。

10. 食品ロス 【正解】①



食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本では、食料の大半を輸入に頼る一方で、大量の食品ロスが発生していると言われており、1人1日あたりの食品ロスの量は、おおよそお茶わん1杯分のごはんの量に相当します。

食品ロスを発生させないためには、みなさんの協力が必要です。「飲食店などで注文しすぎない」「残さず食べる」「冷蔵庫や戸棚の食材の量を確認しておく」「期限表示を正しく理解する」などできることから始めましょう。

食中毒を防ごう！～食の安全～

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。

食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

食中毒の 予防三原則

- ①細菌をつけない！（清潔、洗浄）
- ②細菌を増やさない！（迅速、冷却）
- ③細菌をやっつける！（加熱）

食品ロスを減らそう！

食べのこサンデー

本市では、食品ロスを減らすために、独自の取り組みとして、「**食べのこサンデー**」運動を展開しています。

1. 食べる分だけ**作り**ましょう
2. 食べる分だけ**注文**しましょう
3. ご飯を無理なく**食べ切り**ましょう



例えば・・・

買い物のときは、

- 買い物の前に冷蔵庫をチェック
 - 買う食品は必要なものだけ
 - お店では手前に並んだ食品を購入
- 料理をするときは
- 残っている食材の使い切り
 - 野菜や果物の皮のむき過ぎに注意

日曜日には、冷蔵庫に残っている食材を必ず確認するなど、食品ロス削減を意識し、日々の行動につなげていきましょう。

食品ロスをなくすためには、毎日の取り組みが大切です。

※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

【発行・編集】

枚方市 健康部 健康総務課

住所：枚方市大垣内町 2-1-20

電話：072-841-1319

F A X : 072-841-2470

(平成 30 年 5 月発行)