

11月 ^{しょくいく}食育クイズ



毎月19日は
食育の日です！

「^{しょくじ}食事」についてのクイズに^{ちょうせん}挑戦し、^{しょくいくめいじん}食育名人をめざしましょう！

^{もんだい}【問題】

バランスよく^た食べるための^{めやす}目安として、^{しょくひん}食品の

^{かしらもじ}頭文字を^{なら}並べた^{ことば}言葉はどれでしょう？

1. まごはかわいい
2. まごはおもしろい
3. まごはやさしい



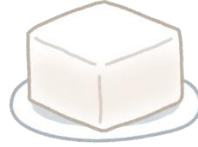
^{こた}答えは^{まい}2枚めにあるよ。
めくってみよう！

せいがい
【正解】

3. まごはやさしい

ま

まめ



ご

ごまなどの種実類

しゅじつるい



は

(わ) わかめなどの海藻類

かいそうるい



や

やさい



さ

さかな



し

しいたけなどのきのこ類

るい



い

いも類

るい



「まごは(わ)やさしい」は、^{まめ}豆、^{しゅじつるい}ごまなどの種実類、わかめなどの^{かいそうるい}海藻類、^{やさい}野菜、^{るい}しいたけなどのきのこ類、^{るい}いも類の頭文字を並べた言葉です。これらは、^{しゅしよく}主食のごはんに^あ合い、^{まいにち}毎日の食事で^{しょくじ}昔から^{むかし}食べられてきました。そのおかげで日本は^{にほん}長寿国^{ちやうじゅこく}になったとも言われています。

「まごはやさしい」は、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病の^{よほう}予防に^{やくだ}役立ったり、^{ていこうりょく}抵抗力を^{たか}高めたり、^{ほね}骨を^{じょうぶ}丈夫に^{けんこう}したいするなど^よ健康に^{しょくひん}良い食品^{まいにち}ばかりです。毎日の^{しょくじ}食事に^と取り^よいれて^{しょくじ}バランスの^{こころ}良い食事を^{こころ}心がけたいですね。