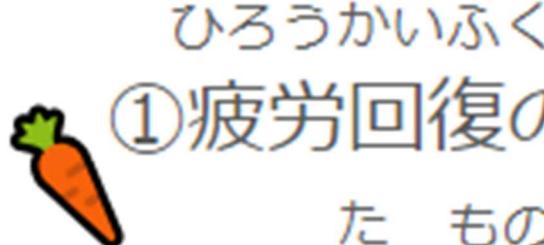


給食委員会 栄養クイズ!!



ひろうかいふく た
①疲労回復のためにおすすめする、食べる
た もの だいいちい
といい食べ物ランキング第一位はウナギで

りゆう
すがおすすめする理由はどれでしょう

せいしんひろうかいふく きんにくひろう ちょうりょく
1.精神疲労回復 2.筋肉疲労回復 3.聴力回復

がつ ふゆ しゅん さかな
②11月から冬にかけて旬になる魚はどれで
しょうか



1.サヨリ 2.マグロ 3.ホウボウ



なか すいぶんほきゅう てき の もの
③この中で、水分補給に適している飲み物

なん すべ えら
は何でしょう。全て選びましょう。
みず むぎちゃりょくちゃ

1.水 2.麦茶 3.緑茶 4.スポーツドリンク
たんさんいんりょう
5.炭酸飲料 6.ジュース



たいじゅう

いじょう すいぶん

うんどう

④ 体重のうち、○%以上の水分がなくなると運動のうりょく すうじ なん
能力が下がってしまいます。○にはいる数字は何でしよう。



1.2% 2.25% 3.39% 4.42%

こうりつ えいよう と
⑤ 効率よく栄養を取るにはどのようにして食事
するよ しょくじ
と 良いでしょうか。

か す じかん た ひと えい
1.よく噛む 2.好きな時間に食べる 3.一つの栄
よう と
養だけを取る。



さかな なまえ なん
«この魚の名前は何でしょう»



⑥



⑦



⑧



«ヒント»

もじ
2 文字だよ

しゅさい ふく おも えいよう なん

⑨主菜に含まれる主な栄養は何でしょう。

- 1.タンパク質 2.炭水化物 3.無機質



た も きも なん
⑩食べるときに持つとよい気持ちは何でしょ
う。

- 1.サンキューの気持ち 2.悪い気持ち 3.悲し

きも
いの気持ち

あか き みどり た もの
⑪しいたけは赤、黄、緑のうちどの食べ物の
なかま 仲間でしょ
う。



- 1.赤 2.黄 3.緑

だいこん あか き みどり えいようそ

⑫大根は赤、黄、緑のうちどの食べ物の仲間
でしょ
う。

- 1.赤 2.黄 3.緑

