

給食委員会 栄養クイズ!!

ひろukai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ukaiふく きんにくひろう ちょうりよく
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

りよくちゃ

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

のうりよく

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

でしょう。



1.2% 2.25% 3.39% 4.42%

こうりつ えいよう と

しょくじ

⑤効率よく栄養を取るにはどのようにして食事

すると良いでしょうか。

1.よく噛む 2.好きな時間に食べる 3.一つの栄

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》

もし
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。

しつ たんすいかぶつ むきしつ
1.タンパク質 2.炭水化物 3.無機質



た も きも なん
⑩食^たべるときに持^もつとよい気持^{きも}ちは何^{なん}でしょう。

きも わる きも かな
1.サンキューの気持^{きも}ち 2.悪い気持^{わる きも}ち 3.悲^{かな}し

きも
いの気持^{きも}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^たべ物^{もの}の

なかま
仲間^{なかま}でしょう。

あか き みどり

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^たべ物^{もの}の仲間^{なかま}でしょう。

あか き みどり

1.赤 2.黄 3.緑

