

食育クイズ



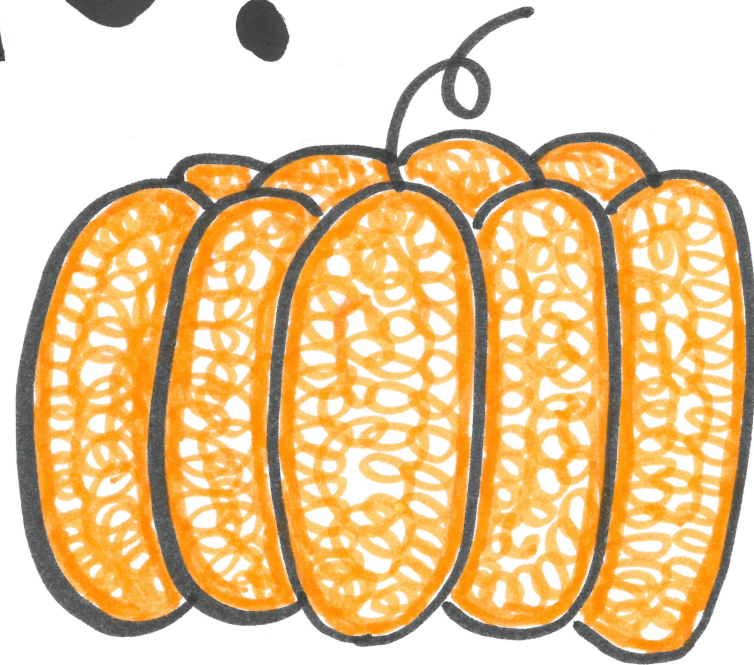
～問題編～

考えてみましょう☆

畿央大学 栄養士実習生 作成

ズッキーニと同じ仲間の
野菜はどれ？

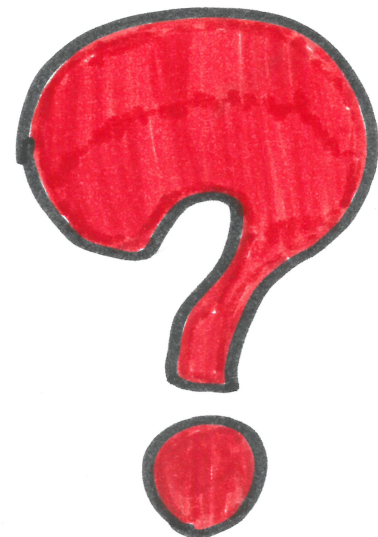
① カボチャ



② キュウリ

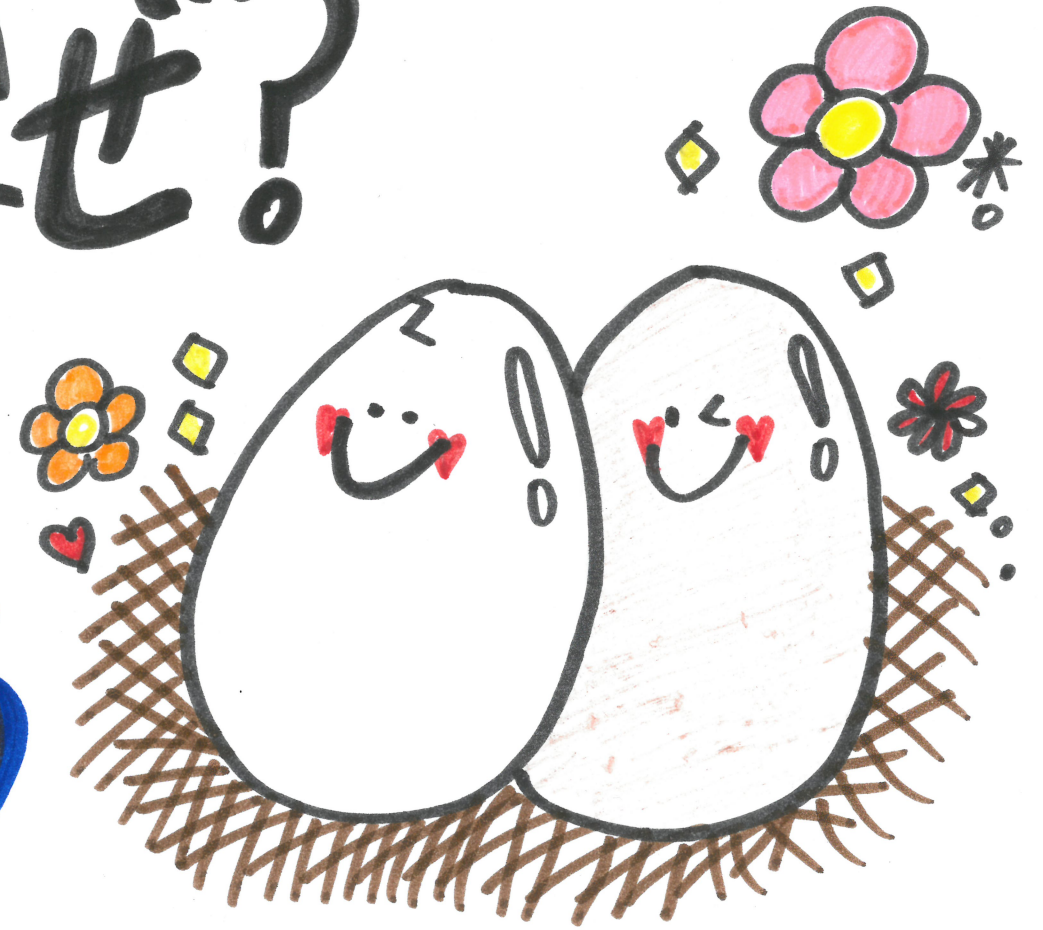


③ ヘチマ



鶏の卵の殻の色に
白色や茶色があるのはなぜ？

① 鶏の種類が違う



② 食べるエサの種類が違う

③ 栄養価が高いものに着色してある

「塩分を摂りすぎた…」

→ 排出する為には？

① カリウム ② 鉄

③ 甘い物

私たちの骨や歯を作る

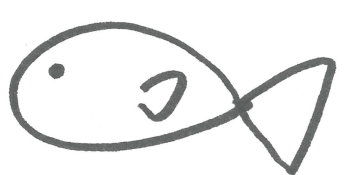
カルシウム。

どちらの食べ物が、より効率的に

とれるでしょうか？

① 牛乳



② 小魚 

1回の食事で鉄分

よくとれる食べ物は？

①ほうれん草

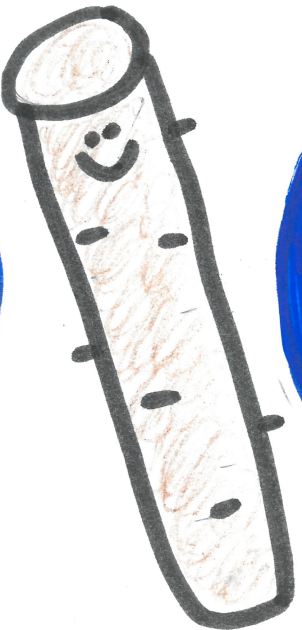
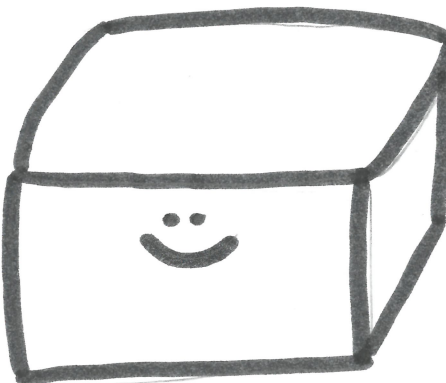


②押しひじき



より食物繊維を

多く含むのはどちらでしょう

① ごぼう  ② 豆腐 

理想的な食べる順番は



どちらがでしょうか？

① 野菜類 → 魚や肉など → ごはん

② ごはん → 魚や肉など → 野菜類