

食育クイズ～めざせ！みえの食育博士

〈三重県食育推進計画〉  三重県

Q1

次のうち、三重県が生産量や漁獲量で全国1位のものはどれでしょう？

(注:平成26年調べ)

① なばな 

② イセエビ 

③ アオサノリ 

〈こたえ〉

① ② ③
全て

三重県のはなはは茎と葉がおいしい野菜です。イセエビは名前のとおり、伊勢志摩を代表する水産物で「三重県のさかな」でもあります。アオサノリは全国の約5割が三重県産です。

Q2

ごはん・汁物・おかずの和食の配膳で、正しいのはどれでしょう？

① ごはん:右
汁物:左
おかず:奥



② ごはん:左
汁物:右
おかず:奥



③ ごはん:左
汁物:奥
おかず:右



〈こたえ〉

②

いろいろな説がありますが、「左側に重要なものを置く」という日本古来の考えから、主食であるごはんは左側に置くようになったと言われています。

Q3

食べ物を口にいらしてから飲み込むまでに、何回噛むことが望ましいでしょう？

① 10回

② 20回

③ 30回

モグ

モク

〈こたえ〉

③

よく噛むことは、あごの発達を促し、むし歯を予防するほか、満腹感をおぼえて食べ過ぎを防いだり、脳を活性化したりなどさまざまなメリットがあります。



モク

Q4

期限を過ぎたら食べない方がよいものは次のどちらでしょう？

① 賞味期限

② 消費期限

賞味?

消費?

〈こたえ〉

②

消費期限は腐敗などの衛生上の問題が起こる恐れのない期限で、これを過ぎたら食べない方がよいとされます。賞味期限はおいしく食べられる期限のことで、過ぎててもすぐに食べられなくなるとは限りません。ただし、どちらも適切な保存が前提です。



Q5

家庭から出されるごみで一番多い、つまり重いのはどれでしょう？

① 生ごみ 

② ペットボトル 

③ プラスチック容器 

〈こたえ〉

①

水分を多く含んでいる生ごみは重く、家庭から出されるごみのおよそ30～40%を占めます。「もったいない」の気持ちで、食事を残さないことはもちろん、買い過ぎないことや食材を無駄なく使うことなどを心がけましょう。

みんなぞ
ゴミを
減らそうね!



ゼロ吉

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。