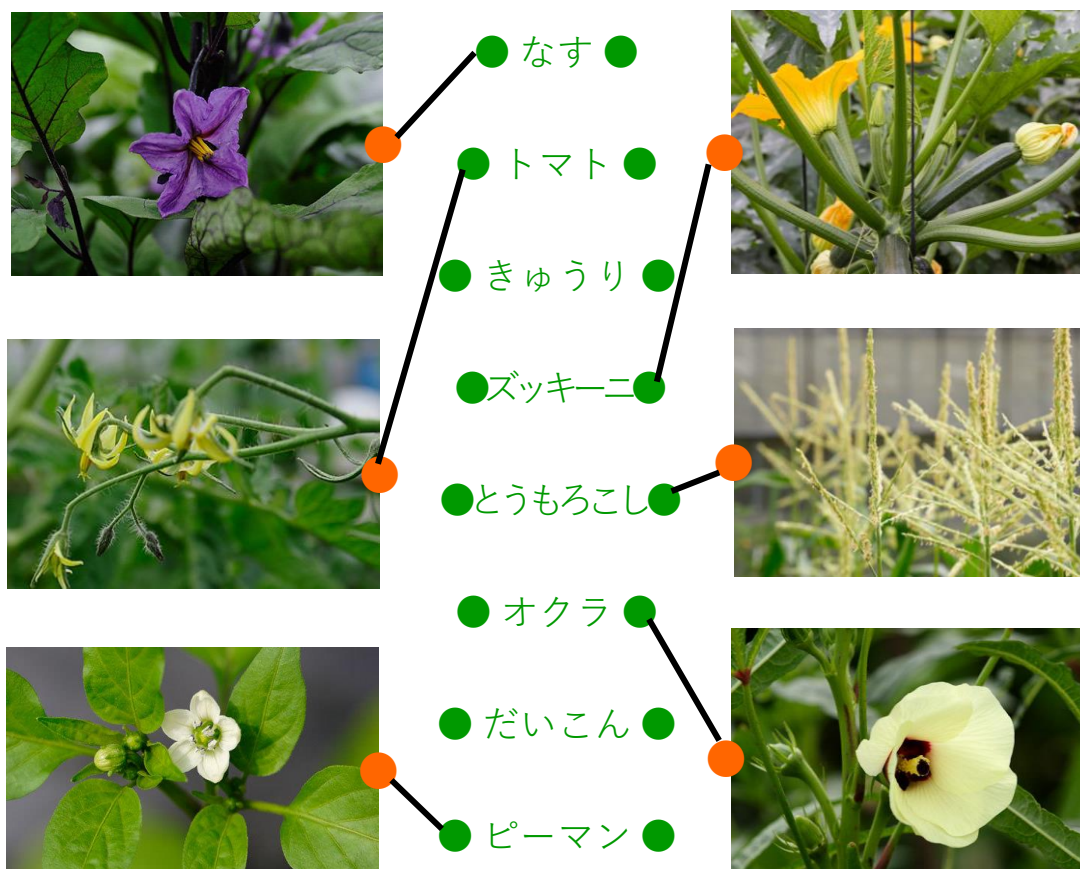


食育やさいクイズ^{こた}答え ^{ばん}～こども版～

Q1	○	えだまめがせいちょうすると大豆 ^{だいず} になります。ちいきによって種類 ^{しゅるい} がちがっていて、400種 ^{しゅいじょう} 以上あります。えだまめはしゅうかくするとすぐに味が落ちてしまうため、早 ^{はや} めに食 ^た べるのがおすすめです。
Q2	×	きゅうりの95%は水分 ^{すいぶん} です。夏 ^{なつ} やさいのきゅうりを食 ^た べると体温 ^{たいおん} が下 ^さ がるといわれるのは、きゅうりが水分補給 ^{すいぶんほきゅう} の役割 ^{やくわり} になるからです。

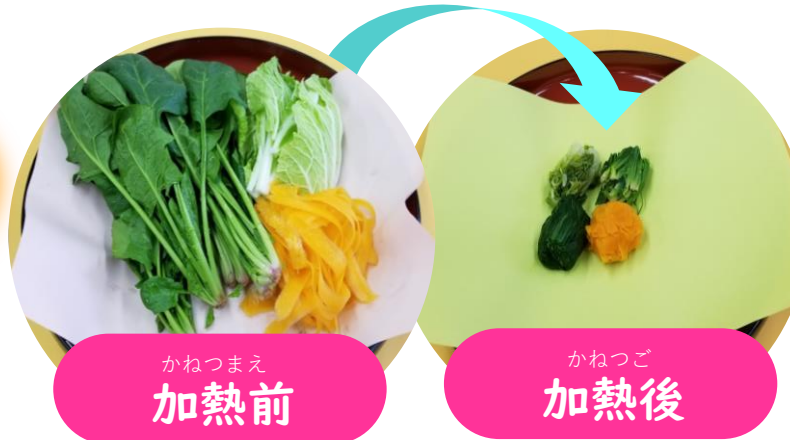
Q3



食育やさいクイズ^{こた}答え ^{ばん}～こども版～

Q4	×	平成^{へいせい}28年^{ねん}の全国調査^{ぜんこくちょうさ}の結果^{けっか}では、えひめ県^{えん けん}に住む 男^{おとこ}の人は47番中^{ばんちゅう}37位^い、女^{おんな}の人は29位^いでした。特に若^{わか} い人^{ひと}はやさいを食^たべる量^{りょう}が少^{すく}ないことがわかりました。
Q5	×	生^{なま}やさいもおいしいですが、火^ひを使^{つか}って料理^{りょうり}する 「かねつ調理^{ちょうり}」だと、た^{すく}くさんのやさいが少^{りょう}ない量^{かん}に感じ、 しっか^たり食^たべることができ^たるためおすす^ためです。

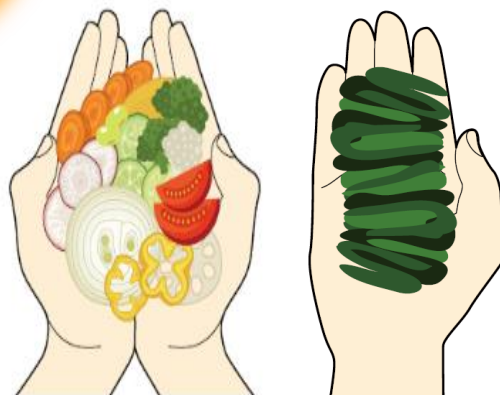
かねつちょうり
加熱調理で
しっかり
食^たべよう



て
手ばかり
えいようほう
栄養法

なまやさい
生野菜は
りょうて
両手いっぱい
ばいぶん にちぶん
3杯分が1日分

～1日分の野菜350gを手で示すなら～



かねつやさい
加熱野菜は
かたて りょう
片手にのる量
ばいぶん にちぶん
3杯分が1日分