

しょくいく やさい かいとう こ ばん
食育野菜クイズ解答 ~子ども版~

問1	○	えだまめ せいちょう だいず しゅう ご あじ 枝豆が成長すると大豆になります。収穫後すぐに味が落ちてしまうため、早め（はや）に食べる（た）方がおいしい（ほう）です。 ちいき ひんしゅ しゅるいいじょう 地域によって品種（ひんしゅ）があり、400種（しゅるいいじょう）以上あります。
問2	×	ぱーせんと すいぶん なつやさい た きゅうりの95%は水分（すいぶん）です。夏野菜（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（さ）るといわれる（さ）のは、きゅうりが水分（すいぶん）補給（ほきゅう）の役割（やくわり）になる（さ）からです。

問3 した やさい はなしゃしん なまえ せん
 下の野菜（した）の花写真（やさい）と名前（はなしゃしん）を線（なまえ）でつなげ（せん）ましょう。



● なす ●



● トマト ●

● きゅうり ●

● ズッキーニ ●

● とうもろこし ●

● オクラ ●



● だいこん ●

● ピーマン ●



しょくいく やさい かいとう こ ばん
食育野菜クイズ解答 ~子ども版~

問4	×	くに へいせい ねん ちょうさ けっか とどうふけんちゅう 国が平成28年に調査した結果では、47都道府県中 えひめけん だんせい い じょせい い とく わか 愛媛県の男性は37位、女性は29位でした。特に若 ひと やさい た りょう すく い人ほど野菜を食べる量が少ないことがわかりました。
問5	×	なまやさい ひ くわ りょうり かねつ 生野菜もおいしいですが、火を加えて料理する「加熱 ちょうり りょう すく た 調理」にすることで量が少なくなり、しっかり食べる ことができるためおすすめです。

かねつちょうり
**加熱調理で
 しっかり
 食べよう**



かねつまえ
加熱前

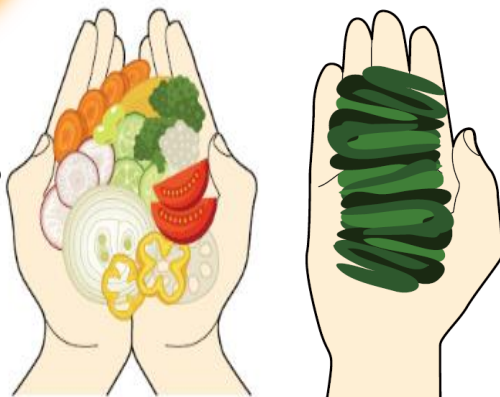


かねつご
加熱後

て
**手ばかり
 えいようほう
 栄養法**

にちぶん やさい て しめ
~1日分の野菜350gを手で示すなら~

なまやさい た
生野菜で食べるなら
 りょうて
両手いっぱい
 はいぶん にちぶん
3杯分が1日分



かねつやさい た
加熱野菜で食べるなら
 かたて りょう
片手にのる量
 はいぶん にちぶん
3杯分が1日分

もんだいはこちら→

