

# 食べものとエネルギー 家族検定!

1問5点の配点。20問で100点満点。さてあなたは何点とれましたか?

1問 今日のメニューに使う材料を作っている県を書いてみましょう!

①こめ (新潟県・宮城県・山形県・福岡県など)

②のり (佐賀県・兵庫県・福岡県・熊本県など)

③豚肉 (鹿児島県・愛知県・北海道・沖縄県など)

( ) の中のいずれかひとつ書いていれば、各5点

2問 スーパーにアメリカでつくったブロッコリーとすんでいる近くで作ったブロッコリーが並んでいました。あなたはどちらを買いますか? (○をしよう)

1 アメリカのブロッコリー

②近くで作ったブロッコリー

3問 問題の2の理由を考えてみよう。すんでいる場所から近いところでできた食べものを選ぶとどんないいことができるかな? (○をしよう)

① 運ばれてくる時間が短いので、新鮮である

② 運ばれてくる時間が短いので、石油などのエネルギーをあまり使わない

③ 近くの農家を応援することができる

④ ブロッコリーができた場所の風土や環境にあった食べ物に育つ

全てに○。各5点。

4問 みんなの命をささえているのは「食べ物」。その食べ物を食べる時、気をつけた方がいいことは何かな? あいているところに言葉を入れてみよう!

1 新鮮な旬の食材をバ(う)ン(ス)よく食べること

2 (朝)ごはんはとくにしっかり食べること

3 洋食より(和)食がからだにいい

4 (しゅん(旬))の食材を買って食べる

5 産地が(近い)食材を買って食べる

6 (レジ)ぶくろのかわりになる(エコバック・ふるしき)を使おう

7 近くのお店は(歩き(徒歩))や自転車で行こう

8 できるだけ食べ(のこ)しをしないようにしよう

9 安(全)な食材を選ぼう

10 生ゴミは(みずけ(水気))をよく切って捨てよう