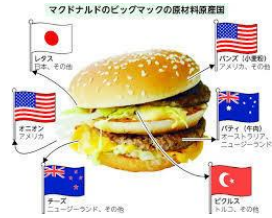




こうちょうせんせい

4月の校長先生からの宿題の答え 『食育クイズパート1』



1. 日本の食料自給率(カロリーベース)は何パーセントぐらいでしょう。
食料自給率 = 日本で食べられる食料のうち、日本で生産された割合。

- ① 約30% ② 約40% ③ 約50% ④ 約60%

何気なく食べているものも、外国とつながりがあるものが半分以上あります。

飢饉や世界中の国となかよくしてなければ、食べられなくなる

2. お茶碗一杯(約150グラム)のごはんにお米は何粒かな？

- ① 約500粒 ② 約1000粒 ③ 約2000粒 ④ 約3000粒

茶碗一杯で3000の命をいただいています。

3. 世界3大こく物といわれているのはお米、小麦と何かな？

(とうもろこし アフリカ・南米でよく食べられています。)



4. 日本人一人が年間に消費する米の量はどれくらいかな？

- ① 40kg ② 50kg ③ 60kg ④ 70kg



5. 春の七草の「すずな」はかぶ。では「すずしろ」は何かな？

(大根)

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ 春の七草



6. 元気な体をつくるために一日にとりたい野菜の量はどのくらいかな？

- ① 150g ② 350g ③ 550g ④ 750g

直径20cmの皿3皿分、けっこうな量です。

工夫は、彩り・葉物は冷凍・人参カボチャほうれん草は炒める・揚げてかさを減らす。ジュースにする手もあります。

7. 日本人が一年に食べる魚の量はどのくらいかな？

- ① 5kg ② 10kg ③ 30kg ④ 50kg

日本は世界有数の魚の消費国。魚をよく食べる国は、平均寿命が長いそうです。



8. 600kgの乳牛は一日にどのくらいエサを食べるかな？

- ① 5kg ② 10kg ③ 30kg ④ 50kg

草を30kg食べて、20kg毎日搾乳されるようです。牛さんありがとう。青草を食べさせると干草に比べ重くなります。

