

栄養素についての問題

A) 次の食材はそれぞれどこに当てはまるかな？当てはめてみよう！



キノコ



キャベツ



イチゴ



薩摩芋



バター



にんじん



牛乳



さかな



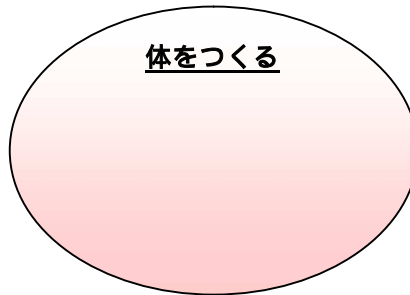
卵



豚肉



ご飯



B) 私たちの骨や歯のもととなるカルシウムについての問題！

カルシウムが豊富に含まれている食品はどれかな？考えてみよう。（４つ選んでね）

答え



卵



キャベツ



牛乳



ヨーグルト



チーズ



豆腐



小松菜

C) ビタミンについての問題！

美しい肌や老化防止等に役立つ「ビタミンC」。そこで、ビタミンCが次の食品の100gあたりに、どのくらい含まれているかな？下の表から選んで記入してみよう！



イチゴ



キウイ



リンゴ



小松菜



ジャガ芋



大根

答え > _____ mg _____ mg _____ mg _____ mg _____ mg _____ mg

69 、 39 、 62 、 35 、 53 、 4

* ビタミンCの1日の必要量は100mg（12歳以上）です。
ちなみにイチゴを10粒程度食べると1日の必要量が摂取できます。

