

総合問題

A) 朝食を食べない子が増えているけれど、なぜ朝食が大切なのか考えてみましょう！

B) ご飯と汁物の位置はどちらが正しいかな？



C) ×クイズ

- 食事は食べたいときに食べたいだけ食べるのがよい。
- 肥満のタイプにはリンゴ型（ないぞうしぼうがた内臓脂肪型）と洋なし型（ひかしぼうがた皮下脂肪型）の2種類ありますが、せいかつしゅうかんびょう生活習慣病の引き金になるのは洋なし型である。
- 今子どものとうによびょう糖尿病が増えてきている。
- 食事は良くか噛んで食べるほうがよい。
- 太ったら食事を抜けばよい。

D) 夜食を食べる場合は、胃腸に負担をかけない消化の良い物がおすすめです。消化のよいものを選んでみましょう。



牛乳 ハンバーガー うどん(小) カレー ヨーグルト スパゲティ ドーナツ

E) 次の食べ物にはどのくらいのカロリー(kcal)があるか考えてみましょう。



フライドポテト
Mサイズ
kcal



おにぎり
1個
kcal



アイスクリーム
1個
kcal



ハンバーガー
1個
kcal



ドーナツ
1個
kcal



バナナ
1本
kcal



みかん
1個
kcal



ヒント
ちなみにご飯は
茶碗一杯(200g)
で 336kcal だよ。

F) 食事バランスガイドについての問題。

食事バランスガイド(下の絵)は何の形を表しているでしょうか？

