

レベル 1

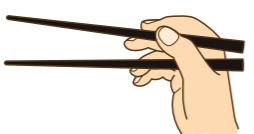
第1問

食事の前に言う「ことば」はなんでしょう？

- こ いただきます！ + 
- ん ただいま！ + 
- ぶ おやすみなさい！ + 

第2問

食事をするときに使う2本の「棒」はなんというでしょう？
ぼう

- な スプーン
- め つまようじ
- こ はし 

第3問

家族や友達などと一緒に食事をするどんないいことがあるでしょう？

- せ 心が元気になる！
- ろ 心も体も元気になる！
- り 体が元気になる！



家族団らんの食卓は、一番の食育！

誰かと食事を共にすることを“共食（きょうしょく）”といい、子どもから高齢者まで、今、改めて共食の大切さが見直されています。

成長期の大事な時期を親子と一緒に食事をし、コミュニケーションの場として充実した時間をすごすこと、家族の団らんで「おいしいね！」の笑顔がとても大切です。

高齢者の方は、外出する機会を増やし、地域での「カフェ」や「会食会」などに出席するなど、たくさんの人と交わりましょう。



レベル 3

第7問

「食品ロス」とはどんな意味でしょう？

- わ 食べ物を落として悲しい気持ちになること
- か 食べられる状態の食品が捨てられること
- め お気に入りの食品の販売が終了したこと



第8問

3010運動とはどんな運動でしょう？

- お 宴会時、最初の30分と最後の10分はみんなで料理を食べよう！
- み 近所の公園に友達30人集めて、10分間お話をしよう！
- そ 毎日3010歩、歩こう！

第9問

地域で食に関するボランティアをする人を各区役所で養成しています。そのボランティア活動をする人達はなんという名前でしょう。

- だ 食育ボランティア
- い 食生活改善推進員
- こん 栄養改善リーダー



答えとなるボランティア活動をする人達は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食育キャンペーンとして19日の食育の日に「家族一緒に食卓を囲んで」と啓発物を渡しながら市民のみなさんに呼びかけたり、各種料理講習会では「一緒に作り、食べる楽しさ」を感じていただいたり、減塩の大切さに気付いていただくなどの活動を行っています。食べるに关心のある方は、各区役所で開催している養成教室を受講してください。お待ちしています。

レベル 4

第10問

日本人が家庭で毎日廃棄している食べ物の量は、ごはんにすると、ひとり何杯分でしょう？

- し 1杯
- め 1/2杯
- じ 2杯



第11問

第4期川崎市食育推進計画の取組の方向性のひとつである「わを大切にする食育の推進」のうち、「環食」が意味していることはなんでしょう？



- さと 家族や友人などと楽しく食事をする
- い 環境や食の循環を意識する
- も 地域で食に関する活動を実施する

食料の生産から消費に至るまでを「食の循環」といいます。

自然や社会環境との関わりの中で、食の循環を意識し生産者をはじめ、多くの人に支えられていることを理解し、食に対する感謝の念を深めましょう。

