

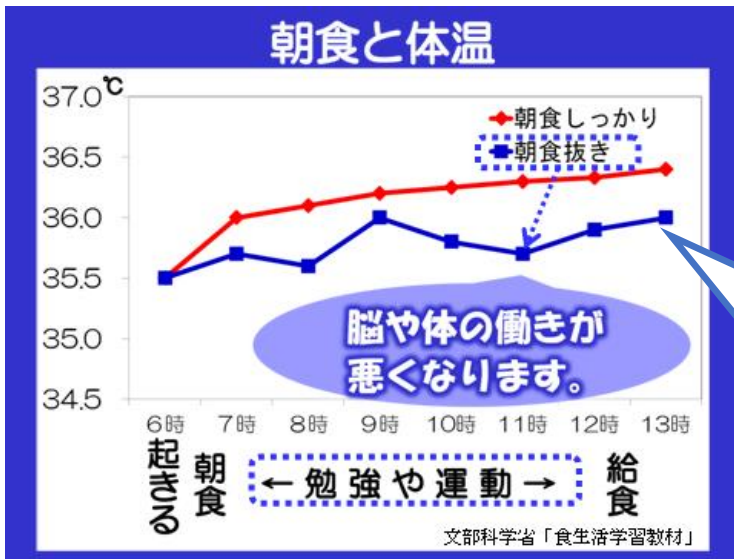
食育だより

尾張旭市立旭小学校
平成30年9月6日
NO. 4

朝食で生活リズムを整えよう！

2学期が始まりました。朝、スッキリ起きることができますか？
きちんと朝食を食べると、体に元気モードのスイッチが入ります。

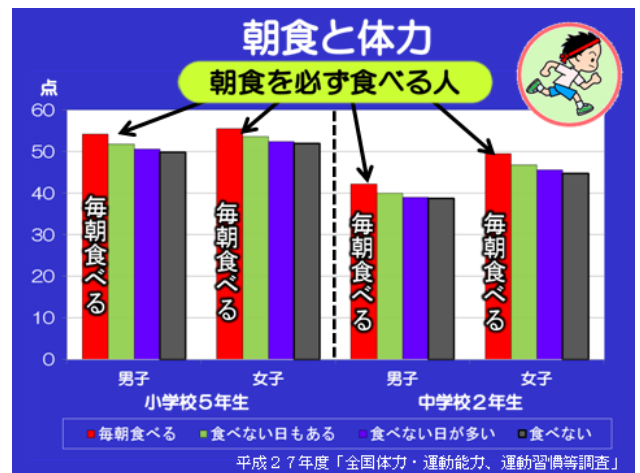
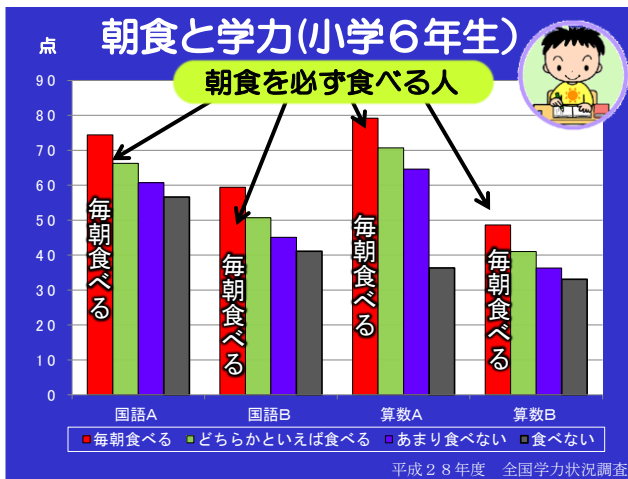
★元気モードのスイッチが入ると体温が上がり、体と頭のリズムがとれます



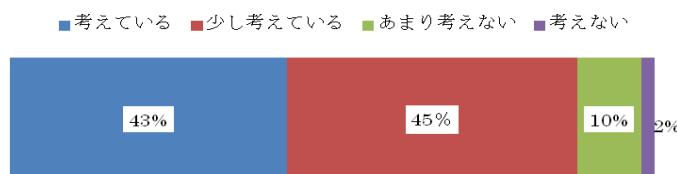
【朝食を食べないと・・・】



★朝ごはんは学力と体力に深く関係しています



★毎日の食事は栄養のバランスを考えていますか



アンケート結果では、毎日の食事で栄養バランスを考えている、少し考えていると回答した家庭は、88パーセントでした。朝食は1日の元気の源です。主食におかずと野菜もそろえましょう。

旭小PTAアンケートより

お米クイズ

ただ正しいのはどっち?

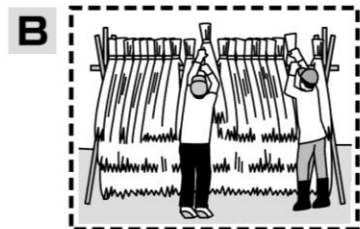
お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 ご飯茶わん1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい?



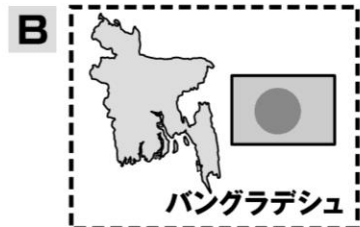
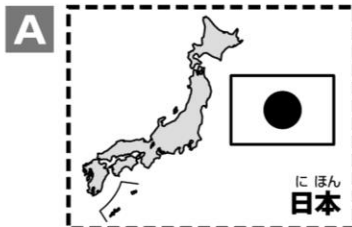
Q2 「はさがけ」しているのはどっち?



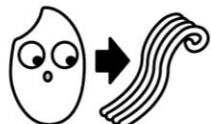
Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち?



Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち?



Q5 お米から作られるめんはどっち?



- Q1...B (1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要)
 Q2...B (稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業)
 Q3...A (炭水化物を約78%ふくんでいる)
 Q4...B (バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている)
 Q5...A (フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉)