

1. 次の写真を見て、はしの持ち方として正しいものを選んでください。

- A) ①
- B) ②
- C) ③
- D) ④

2. 次の中で「主にエネルギーのもとになる」、「主に体を作るもとになる」、「主に体の調子を整えるもとになる」食材が、すべてそろっているものを選んでください。

- A) ① ご飯、肉、魚
- B) ② たまご、牛乳、だいず
- C) ③ ご飯、たまご、ほうれんそう
- D) ④ ご飯、魚、ひじき

3. 次の中から、五大栄養素に含まれないものを選んでください。

- A) ① 脂質
- B) ② 水
- C) ③ 無機質
- D) ④ ビタミン

4. 次の中から、タンパク質を多く含む食品を選んでください。

- A) ① ブロッコリー
- B) ② 肉・魚
- C) ③ 果物
- D) ④ 米

5. 次の中から、タンパク質の働きについて正しいものを選んでください。

- A) ① 主に体の調子を整える
- B) ② 主にエネルギーになる
- C) ③ 筋肉などの体を作る
- D) ④ 骨（ほね）や歯などの体を作る

6. 次のイラストの中から、主食を選んでください。

- A) ① ハンバーグ
- B) ② シチュー
- C) ③ みそしる
- D) ④ ごはん

7. 口の中の病気を予防するためには、どのような食事の仕方がいいですか。次の中から、最も適切なものを選んでください。

- A) ①なるべく急いでご飯を食べる
- B) ②水をたくさん飲む
- C) ③たんぱく質や糖분을、たくさんとる
- D) ④だらだらとおやつを食べ続けない

8. 次の中から、食品ロスの説明として正しいものを選んでください。

- A) ①お店やコンビニなどで、食べ物が売れ残ってしまう
- B) ②食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられる
- C) ③自分の国で作られている食べ物が足りない
- D) ④食べたいと思う食べ物がない

9. 次の中から、食品ロスに対する取組について正しいものを選んでください。

- A) ①料理が無駄にならないように美味しく作るために大根やジャガイモなどの野菜の皮は厚めにむいて使った
- B) ②まだ開けていないスナック菓子の賞味期限がギリギリだったので、仕方なく捨てた
- C) ③買い物に出かける前に、冷蔵庫の中に何があるか確認した
- D) ④コンビニで消費期限の近いおにぎりを買うため、商品棚の一番奥から選んだ

10. 次の中から、必ず冷蔵庫に保存すべきものを選んでください。

- A) ①干しシイタケ
- B) ②卵
- C) ③ジャガイモ
- D) ④米

11. 給食を食べる前の手洗いの動作について、次のA～Dの順番として正しいものを選んでください。（画像出所：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」（平成28年2月）児童用（低学年））

- A) ①A. せっけんでよく洗う→B. ハンカチでふく→C. 手に水をかけて、石けんをつける→D. 石けんをよく洗い流す
- B) ②B. ハンカチでふく→C. 手に水をかけて、石けんをつける→A. せっけんでよく洗う→D. 石けんをよく洗い流す
- C) ③C. 手に水をかけて、石けんをつける→A. せっけんでよく洗う→D. 石けんをよく洗い流す→B. ハンカチでふく

- D) ④D. 石けんをよく洗い流す→C. 手に水をかけて、石けんをつける→B. ハンカチでふく→A. せっけんでよく洗う

12. 朝ごはんをしっかり食べるために気をつけることとして、次の中から正しいものを選んでください。

- A) ①朝早く起きるために夜ふかしをする
- B) ②朝早起きして、時間にゆとりをもつ
- C) ③すいみん時間をしっかりとるために、なるべく遅く起きる
- D) ④夜中におなかがすかないように、夕ごはんを夜おそくに食べる

13. 次の中から、日本の食事に欠かせない大豆から作られている調味料を選んでください。

- A) ①しょうゆ
- B) ②塩
- C) ③こしょう
- D) ④ソース

14. 次の中から、3月3日の「桃の節句」（ひな祭り）に食べる風習のあるものを選んでください。

- A) ①かしわもち
- B) ②七草がゆ
- C) ③おせち料理
- D) ④ちらしずし

15. あなたは、いつも食事の前に「いただきます」を言うようにしていますか？

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

16. あなたは、おやつを食べるとき、量を決めていますか？

- A) ①量を決めている
- B) ②どちらかといえば、量を決めている
- C) ③あまり量を決めていない
- D) ④全く量を決めていない

17. あなたは平日、毎日、朝ご飯を食べるようにしていますか？

- A) ①毎日（5日）食べるようにしている
- B) ②3～4日は食べるようにしている
- C) ③1～2日は食べるようにしている
- D) ④していない

18. ふだんの食事では、エネルギーのもとになる食品（お米や油など）、体を作るもとになる食品（魚や肉など）、体の調子を整えるもとになる食品（野菜や果物など）を、バランスよく食べようとしていますか。

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

19. 食事の前には、手洗いをするようにしていますか。

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

20. 食事の時には、口に食べ物を入れたまま話をしないようにしていますか。

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない