

もんだい



つぎ ちりゅうし とくさん の
次のうち知立市の特産の
食材はどれでしょう？

- ① にんじん
- ② いちじく
- ③ マコモタケ

もんだい



まだ食べられるのに、捨て
られてしまう食品のことを
何と言う？

- ① 食品サンプル
- ② 食品ロス
- ③ 食品添加物

もんだい



からだ ちょうし とどの
体の調子を整えてくれる
食まるは何まる？

- ① にくまる
- ② ベジまる
- ③ フルーツまる

もんだい



ひとり た しょくじ
1人で食べる食事のことを
何というでしょう？

- ① 孤食
- ② 完食
- ③ 給食

もんだい



80才で何でも食べるため
には歯が何本以上必要
でしょう？

- ① 5本
- ② 10本
- ③ 20本

もんだい



歯みがきはいつするとよい
でしょう？

- ① 食後すぐ
- ② 寝る前
- ③ 時間があるとき

もんだい



夜は何時まで寝るのが
よいでしょう？

- ① 15時(午後3時)
- ② 21時(午後9時)
- ③ 23時(午後11時)

もんだい



テレビやゲーム・スマート
フォンは健康のために1日
何時間までにとするとよいで
しょう？

- ① 3時間
- ② 5時間
- ③ 8時間

もんだい



熱中症を予防するには水
分補給はいつするとよい
でしょう？

- ① 汗をかいた時だけ
- ② のどがかわいた時だけ
- ③ こまめに



もんだい



お酒は何才から飲んでい
いでしょう？

- ① 15才
- ② 18才
- ③ 20才

もんだい



タバコを吸うとどうなるで
しょう？

- ① 咳が出やすくなる
- ② 顔が良くなる
- ③ 歯が強くなる

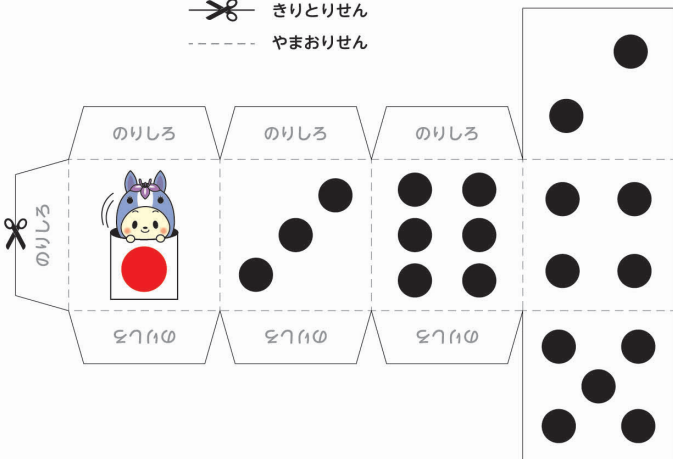
もんだい



健康作りをしてポイントを
貯めて参加賞がもらえる
子供の知立市のイベント
は？

- ① 知立よいとこまつり
- ② KIDS(キッズ)マイレージ
- ③ ちりゅっぴマイル

きりとリせん
やまおりせん





こたえ

①孤食

学校や家などで、1人ではなく誰かと共に食事することを「共食」と言います。みんなで食べると美味しいね!



こたえ

②ベジまる

③フルーツまる

2つとも正解!ベジまるは野菜やきのこが仲間だよ。フルーツまるは食べ過ぎに気をつけよう。



こたえ

②食品ロス

日本では522万トン(R2年)、日本の国民1人当たりになるとお茶碗1杯分が毎日捨てられていることになるよ。



こたえ

③マコモタケ

秋が旬のマコモタケは米と同じイネ科の植物。給食ではチンジャオロースやかき揚げの献立があるよ。



こたえ

①3時間

健康のためには合計3時間までにしましょう。そのうちゲームは1時間までにしましょう。



こたえ

②21時(午後9時)

小学生の理想的な睡眠時間は9時間~10時間。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを作ろう!



こたえ

①食後すぐ

②寝る前

2つとも正解!年2~3回歯医者さんに行って虫歯のチェックや正しい磨き方も教えてもらおう。



こたえ

③20本以上

80才までに20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できることが言われているよ。「8020(ハチマルニイマル)」を目標そう!



こたえ

②KIDS(キッズ)マイレージ

小学生・中学生が参加できるよ。1カ月間健康に関する目標を決めて応募しよう!抽選で商品も当たるよ。



こたえ

①咳が出やすくなる

タバコを吸い始める年齢が若いほどがんなどの病気にかかりやすくなったり、吸い始めるとやめるのが難しくなります。



こたえ

③20才

国の法律で成人年齢が18才になりましたがお酒を飲んだりタバコを吸うのは健康を考え20才からのままだよ。



こたえ

③こまめに

1時間に1回程度こまめに水分補給する習慣を。予防にはよく寝てよく食べ、日頃から暑さに備えた体作りも大事だよ。