

ビンゴゲーム

	問 題	答え
3つの中から選んで下さい。		
1	● 食事は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると、栄養のバランスが良くなりますが、では、主食とは、次のどれでしょう？ ① ほうれん草のおひたし ② さんまの塩焼き ③ ごはん	③ごはん
2	● 食事は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると、栄養のバランスが良くなりますが、では、主菜（主になるおかず）とは、次のどれでしょう？ ① サラダ ② ハムエッグ ③ パン	②ハムエッグ
3	● 食事は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると、栄養のバランスが良くなりますが、では、副菜（主に野菜のおかず）は、次のどれでしょう？ ① サラダ ② ひややっこ ③ ごはん	①サラダ
4	● 食事の時、汁物を飲むとすれば、次の中では、どれがいいでしょう。 ①スポーツドリンク ②コーヒー ③野菜いっぱいのみそ汁	③野菜いっぱいのみそ汁
ヒントを3つだします。たべものの名前をあててください。		
5	ヒント1：骨や歯を丈夫にするカルシウムがいっぱい入っています。 ヒント2：日本人に足りないこのカルシウムをとって欲しいので、給食には、毎日です。 ヒント3：給食がない日も お家で飲んで欲しい飲み物です。	牛乳
6	ヒント1：大豆から作られます。 ヒント2：骨を丈夫にしたり、血液をきれいにしたり、便秘にもいいですよ。 ヒント3：ネバネバしています。	なっとう
7	ヒント1：体の調子を整える栄養がいっぱい入っています。 ヒント2：冬至にこれを食べるとびょうきにならないと言われるほど、栄養があります。 ヒント3：シンデレラの馬車に変身します。	かぼちゃ
8	ヒント1：ヨーロッパのことわざに、「一日一個の〇〇〇で、医者いらず」と言われていた果物です。 ヒント2：お腹の調子を良くしてくれたり、生活習慣病を防いでくれる働きがあります。 ヒント3：名前には、ふじ、つがる、むつ、スターキング、ジョナゴールドなどの名前がある果物です。	りんご
9	ヒント1：秋にとれる魚です。 ヒント2：形が、刀に似ているところから。名前に刀の字が入ってます。 ヒント3：血や肉になる栄養がいっぱいほ言っているほか、生活習慣病を予防する働きの栄養も入っています。	さんま
10	ヒント1：薄茶色の薄い服を着ています。服をとると、真っ白です。 ヒント2：生の時は、辛いですが、よく炒めると甘く変身します。 ヒント3：切ったときに、誰もがすぐ泣き出してしまいます。	たまねぎ

11	<p>ヒント1：体をあたためて、風邪の予防になる、ビタミンCの多い野菜です。</p> <p>ヒント2：玉川で作っているこの野菜、曲がっている方が評判がいいです。</p> <p>ヒント3：薬味として、うどん、そば、そうめん等のつゆに欠かせない野菜です。</p>	ねぎ
12	<p>ヒント1：大豆などの豆から できます。</p> <p>ヒント2：ビタミンCが たっぷりです。</p> <p>ヒント3：暗やみの中で育てられ、真っ白な体の野菜です。食べるとシャキシャキします。</p>	もやし
13	<p>ヒント1：丸くて、硬くて、白い洋服を着ています。軽く手のひらにのる大きさで、中は、やわらかくて、黄色い物が入っています。</p> <p>ヒント2：血や肉になる栄養の王様です。</p> <p>ヒント3：プリンやカステラ、ケーキにも使います。</p>	卵
14	<p>ヒント1：体の調子を良くする栄養がいっぱい入ったオレンジ色の野菜です。</p> <p>ヒント2：土の中に育っている部分を食べます。</p> <p>ヒント3：うさぎも馬も大好きな4文字の野菜です。</p>	にんじん
15	<p>ヒント1：中が、空洞になっていて、たねが白いです。</p> <p>ヒント2：給食では、酢豚や野菜炒めに入っています。</p> <p>ヒント3：苦手な人が多い緑色の野菜です。</p>	ピーマン
16	<p>ヒント1：私たちの大好きな、カレーやシチュー、トンカツに使われます。</p> <p>ヒント2：血や肉になる栄養が、いっぱい入っています。</p> <p>ヒント3：給食で、一番多く使われる肉です。</p>	豚肉
17	<p>ヒント1：緑色や赤紫色のものもあります。</p> <p>ヒント2：せん切りにしたものは、コロケやトンカツの隣に引っ張りだこです。</p> <p>ヒント3：ビタミンCと食物繊維がたっぷりな野菜です。</p>	キャベツ
18	<p>ヒント1：独特のにおいがあり、肉の生臭さを消します。</p> <p>ヒント2：スタミナ料理に欠かせない栄養価の高い緑色をした野菜です。</p> <p>ヒント3：ぎょうざや野菜炒めによく使われます。</p>	にら
19	<p>ヒント1：春の七草の一つです。“すずしろ”と呼ばれています。</p> <p>ヒント2：おろしやたくあんにつかわれています。</p> <p>ヒント3：練馬、桜島など産地によって名前があります。</p>	だいこん
20	<p>ヒント1：これを食べると髪の毛が黒くなる言われていました。</p> <p>ヒント2：骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含み、血管も丈夫にしてくれます。</p> <p>ヒント3：名前に、オニとかナルトなどがついた海藻です。</p>	わかめ
21	<p>ヒント1：ビタミンA、カルシウム、鉄がいっぱいの緑色の野菜です。</p> <p>ヒント2：ごまあえやおひたし、ソテーにします。冬から春にかけてが一番おいしい野菜です。</p> <p>ヒント3：マンガのポパイのスタミナ源になる野菜です。</p>	ほうれん草
22	<p>ヒント1：沖縄や九州では、トウイモとかカライモと呼んでいました。</p> <p>ヒント2：熱や力になる食べ物ですが、ビタミンもたくさん入っています。</p> <p>ヒント3：寒くなると、「石焼きいも～」とくると食べたくくなりますね。</p>	さつまいも

	おやつにいいですよ。	
23	<p>ヒント1：寿司屋では、“カッパ”と呼ばれています。</p> <p>ヒント2：夏の野菜の代表で、みずみずしく、サラダや漬物、酢の物などに使われます。</p> <p>ヒント3：細長い緑色をしています。</p>	きゅうり
24	<p>ヒント1：花の部分を食べる野菜です。</p> <p>ヒント2：ビタミンA、Cたっぷり、緑色をしてモコモコした形をしています。</p> <p>ヒント3：カリフラワーの仲間です。</p>	ブロッコリー
25	<p>ヒント1：始めてできたところは、南アメリカのペルーで、ミニのものもあります。</p> <p>ヒント2：ビタミンA、Cを多く含み、夏野菜の王様です。</p> <p>ヒント3：イタリア料理によく使われる赤い野菜です。</p>	トマト
26	<p>ヒント1：日本で最も多く作られているきのこです。</p> <p>ヒント2：お腹の調子を良くする働きや骨を丈夫にする働きがあります。</p> <p>ヒント3：給食でも、まぜごはんや色んな料理に使われる香りの良いきのこです。</p>	しいたけ
27	<p>ヒント1：この果物には、肌をきれいにしたり、疲れを直してくれる栄養がいっぱい入っています。</p> <p>ヒント2：一日2個くらい食べると、1日に必要なビタミンCがとれます。</p> <p>ヒント3：オレンジ色したくだものです。</p>	みかん
28	<p>ヒント1：中国で、始めて作られました。</p> <p>ヒント2：茎は、空洞になっています。石川地区で作られています。</p> <p>ヒント3：栄養価は、ほうれん草の4～5倍とされています。</p>	くうしんさい