



☆食育クイズ 答え☆

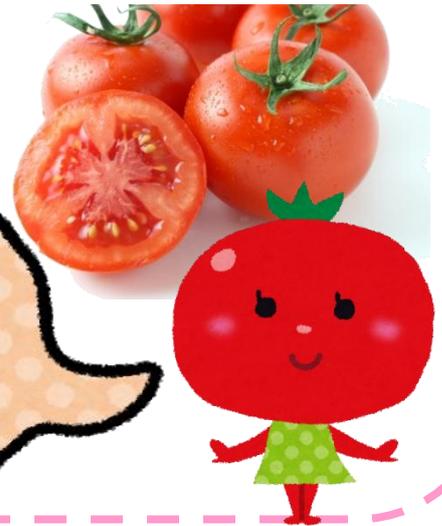
第1問

Q. ^{あか}赤い^{かお}顔を^{うえ}した^よ上から^{した}読んで^よも下から^{おな}読んで^{なまえ}も同じ^{やさい}名前の野菜は
なーんだ？

A. トマト

トマトは低カロリーで、赤い色素のリコピンには、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を防ぐ抗酸化作用があるとわかっています。

夏が旬だと思われがちですが、実は春が一番美味しい季節です。ぜひ食べてみてください。



第2問

Q. ^{あさ}朝ごはんは^{いち}1日を^{たいせつ}スタート^{じかん}させるのにととても大切な時間です。

^{あさ}朝ごはんを^たおいしく^た食べるためにするとよいことはどれだ？

① ^{はやお}早起き

② ^{よふかし}夜更かし

③ ^{やしよく}夜食

A. ① ^{はやお}早起き

お腹が空いて美味しく朝ごはんをたべるには、夜更かし、夜食はいけません。

早起きして、1日の元気を朝ごはんからもらいましょう。

