

# 食育クイズ

食育に関する〇×クイズです！食育についてどれくらい知っていますか？

## 第1問

食事バランスガイドを構成するコマは、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループからできている。



## 第2問

「和食」はユネスコ記憶遺産に登録されている。



## 第3問

和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」の「さ」は「酒」である。



## 食育は生涯にわたって続く営みです！

一人ひとりが「食」について意識を高めていくことで、自分にとって望ましい食生活を考え、実現できる力を身につけていきましょう。

## 〇食育クイズの答え×

答えは、〇！

「主食」はご飯・パン・めん類、  
「副菜」は野菜・海藻・いも・きのこを使った料理、  
「主菜」は肉・魚・卵・大豆を使った料理、  
「牛乳・乳製品」は牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、  
「果物」はりんごやみかんなどの果物です。

答えは×！

「和食；日本人の伝統的な食文化」として、  
ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

答えは×！

「さしすせそ」は  
砂糖、塩、酢、醤油、味噌です。  
砂糖には、甘味料としての役割だけでなく、コクを加えたり、食品を腐りにくくしたりなど、さまざまな利点があります。

農林水産省「aff20年6月号『知っているようで知らない食育の話』より抜粋  
全文はこちらから→

