

ビンゴで「食べ方博士」～上手な食べ方～

◎ 毎日、元気に活動できるパワーは、色々な食べものを組み合わせて食べること!!

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。
さて、問題をしっかり聞いて、3つの中から選んで、自分がこれだと思う食べ物に穴をあけていきましょう。
じょうずな食べ方にチャレンジして「食べ方博士」になろう!!

番号	問題	答え
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焼き魚 ③ごはん	③ごはん
2	● 同じ質問です。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えだまめ ②カレーピラフ ③ほたてバター焼き	②カレーピラフ
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、主菜(主なおかず)とは、次のどれでしょう? ①サラダ ②ほたてのバター焼 ③パン	②ほたてのバター焼
4	● 同じ質問です。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、主菜とは、次のどれでしょう? ①いんげんソティ ②ヨーグルト ③とりのから揚げ	③鶏から揚げ
5	● もう一つ同じ質問です。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、主菜とは、次のどれでしょう? ①サラダ ②やきとり ③りんご	②やきとり
6	● 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)とは、次のどれでしょう? ①焼き魚 ②ヨーグルト ③サラダ	③サラダ
7	● 同じ質問です。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)とは、次のどれでしょう? ①ゼリー ②おひたし ③卵スープ	②おひたし
8	● もう一つ同じ質問です。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、副菜とは、次のどれでしょう? ①ハンバーグ ②えだまめ ③ぶた汁	②えだまめ
9	● 食事の時、飲み物を飲むとすれば、次のどれがいいでしょう。 ①スポーツドリンク ②コーヒー ③味噌汁	③味噌汁
10	● 学校給食は、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がつきますが、汁物とは次のどれでしょう。 ①コーヒー ②牛乳 ③卵スープ	③卵スープ

11	<p>● 学校給食で、毎日献立の一品に加えられているものは、次のどれでしょう。</p> <p>①牛乳 ②卵スープ ③味噌汁</p>	①牛乳
12	<p>● 和食メニューの質問です。主食がごはん、主菜が焼き魚、汁物が味噌汁に合う好ましい副菜を選ぶとしたら、次のどれでしょう。</p> <p>①鶏から揚げ ②野菜のもの ③ヨーグルト</p>	②野菜のもの
13	<p>● 洋食メニューの質問です。主菜がハンバーグ、副菜がサラダ、汁物が卵スープです。さて、好ましい主食を選ぶとしたら、次のどれでしょう。</p> <p>①やきとり ②パン ③だいこん煮</p>	②パン
14	<p>● デザートについて質問です。次の3つの中からデザートを選んでください。</p> <p>①りんご ②コーヒー ③おひたし</p>	①りんご
15	<p>● 学校給食で多く食べられるデザートは、次のどれでしょう。</p> <p>①スポーツドリンク ②ゼリー ③サラダ</p>	②ゼリー
16	<p>● 和食に合う主菜に焼き魚を考えましたが、副菜は、次のどれが好ましいと思いますか？</p> <p>①ポタージュ ②だいこん煮 ③スポーツドリンク</p>	②だいこん煮
17	<p>● パン食に合う主菜に鶏のから揚げを考えましたが、副菜は、次のどれが好ましいと思いますか？</p> <p>①いんげんソティ ②りんご ③スポーツドリンク</p>	①いんげんソティ
18	<p>● 和食に合う主菜に焼き魚、副菜におひたし、では汁物には次のどれが好ましいと思いますか？</p> <p>①ぶたじる ②牛乳 ③卵スープ</p>	①ぶたじる
19	<p>● パン食に合う汁物にポタージュを考えました。では、主菜は、次のどれが好ましいと思いますか？</p> <p>①サラダ ②りんご ③ハンバーグ</p>	③ハンバーグ
20	<p>● 和食に合う汁物に豚汁を考えました。では、主菜は、次のどれが好ましいと思いますか？</p> <p>①ヨーグルト ②サラダ ③焼き魚</p>	③焼き魚

食育ビンゴ (料理)

6

だいこん煮 	やきとり 	いんげんソテー 	コーヒー 	ハンバーグ 
牛乳 	ゼリー 	カレーピラフ 	サラダ 	ヨーグルト 
スポーツドリンク 	ポタージュ 	ラッキー 	えだまめ 	みそ汁 
野菜のにももの 	ごはん 	から揚げ 	おひたし 	りんご 
焼き魚 	ほたてバター 	卵スープ 	ぶたじる 	パン 

食育ビンゴ (料理)

1

ゼリー 	コーヒー 	やきとり 	だいこん煮 	カレーピラフ 
ハンバーグ 	野菜のにももの 	りんご 	サラダ 	えだまめ 
ポタージュ 	みそ汁 	ラッキー 	牛乳 	から揚げ 
ぶたじる 	いんげんソテー 	スポーツドリンク 	卵スープ 	ごはん 
ほたてバター 	ヨーグルト 	パン 	おひたし 	焼き魚 

食育ビンゴ (料理)

5

だいこん煮	野菜のにももの	ゼリー	ほたてバター	ハンバーグ
ヨーグルト	ぶたじる	やきとり	サラダ	ポターージュ
おひたし	スポーツドリンク	ラッキー	牛乳	りんご
卵スープ	ごはん	パン	えだまめ	から揚げ
みそ汁	いんげんソティ	コーヒー	焼き魚	カレーピラフ

食育ビンゴ (料理)

4

だいこん煮	ヨーグルト	ハンバーグ	いんげんソティ	コーヒー
卵スープ	ゼリー	ぶたじる	りんご	サラダ
カレーピラフ	ごはん	ラッキー	牛乳	野菜のにももの
みそ汁	えだまめ	パン	おひたし	ポターージュ
ほたてバター	スポーツドリンク	から揚げ	やきとり	焼き魚

食育ビンゴ (料理)

2

ぶたじる 	ハンバーグ 	いんげんソテー 	ゼリー 	卵スープ 
やきとり 	ヨーグルト 	カレーピラフ 	サラダ 	野菜のにももの 
パン 	だいこん煮 	ラッキー 	牛乳 	えだまめ 
りんご 	ごはん 	から揚げ 	スポーツドリンク 	ポタージュ 
みそ汁 	おひたし 	コーヒー 	ほたてバター 	焼き魚 

食育ビンゴ (料理)

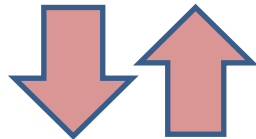
3

えだまめ 	ハンバーグ 	いんげんソテー 	ゼリー 	コーヒー 
やきとり 	サラダ 	ほたてバター 	ヨーグルト 	卵スープ 
パン 	だいこん煮 	ラッキー 	野菜のにももの 	ぶたじる 
りんご 	ごはん 	から揚げ 	ポタージュ 	スポーツドリンク 
みそ汁 	焼き魚 	牛乳 	おひたし 	カレーピラフ 

食育ビンゴ

(ビンゴでスリムなからだづくりを学ぼう!!)

毎日、元気に活動できるパワーのもと



食 事

からだにいい食べ方は、

主食＋おかず(主菜・副菜)＋汁も

を、組み合わせて食べること!!

確認しよう!!

さて、主食とは・・・おかずとは・・・汁ものとは・・・???

主食

おかず

主菜

副菜

汁もの