



あなたの食育レベルをチェックしてみましょう！

きょうと食育ネットワーク



問 題		答 え	
Q1	食品を買う時は、表示をしっかりと確認している。	Yes	No
Q2	食品ごとに保存方法を工夫している。	Yes	No
Q3	買った食品は賞味期限をしっかりと確認しており、賞味期限切れで捨てることはめったにない。	Yes	No
Q4	季節ごとの旬の食材を2つ以上言うことができる。	Yes	No
Q5	お正月のおせち料理、土用のうなぎ、冬至のかぼちゃなど、行事食を意識している。	Yes	No
Q6	お箸の使い方には自信がある。	Yes	No
Q7	毎日1回は、家族や友人と食事をする。	Yes	No
Q8	朝食は毎日しっかりと食べている。	Yes	No
Q9	夕食は就寝2時間前までに食べ終わっている。	Yes	No
Q10	食事はバランスを考えて、好き嫌いなく食べている。	Yes	No



YES の数は・・・

個



YES の数が・・・

0～3・・・ ★

もっと意識してみましょう！

食に対する意識が低いようです……。もっと毎日の食事に気をつけましょう。

4～7・・・ ★★

まずまずいい感じですよ！

ちょっとした改善でレベルアップ！ 出来ることから直していきましょう。

8～10・・・ ★★★

優秀ですよ！ その調子☆

これからもその調子で！ 食への意識をさらにアップさせていきましょう。

