

けんこう こども健康クイズ ③

1. ごはんといっしょに^た食べるもので^{えんぶん}塩分が多いのはどれ？ ^{おお}

- ① ふりかけ小 1 袋 ② ^{あじつ}味付けのり 1 袋 ③ ^{さけ}鮭フレーク スプーン1杯 ^{ばい}



2. おやつで^{えんぶん}塩分が多いのはどれ？ ^{おお}

- ① ポテトチップス小 1 袋 (20 g) ② ^{しょうゆ}しょうゆせんべい小 1 袋 (14 g)
③ チョコレート 5 個



3. カップラーメン 1 個の^こ塩分は何グラム？ ^{えんぶん} ^{なん}



→ ^{こた}答えはウラにあるよ！

けんこう 【こども健康クイズの答え合わせ③】 ^{こた} ^あ

1. ③^{さけ}鮭フレーク

スプーン 1 杯の^{ばい}鮭フレーク 10 g の^{えんぶん}塩分は 0.4 g 、
ふりかけは 0.3 g 、^{あじつ}味付けのりは 0.2 g だよ。

2. ②^{しょう}しょうゆせんべい

小 1 袋 14 g で^{えんぶん}塩分が約 0.3 g 含まれているよ、^{ふく}ポテト
チップスは 0.2 g 、チョコレートは 0.0 g だよ。

3. 5.1 g

^{しょうがく}小学 1・2 年生の 1 日の^{ねんせい}塩分量の目安は 5.0～5.5 g だよ。
^{しる}汁まで全部^{ぜんぶ}食^たべると、1 日分の^{にちぶん}塩分が^{えんぶん}含まれているよ。
^{しる}汁を全部^{ぜんぶ}残^{のこ}すと、^{はんぶん}半分の約 2.5 g になるよ。