

食生活「食習慣と食事の役割とは」定期テスト対策練習問題

年	組	番	名前
---	---	---	----

問1 私たちの健康を支えるために必要である3つの柱をすべて答えなさい。

つぎの食習慣と食事の役割について説明している文の（ ）にあてはまる言葉を答えなさい。

問2 私たちが健康的な生活を送るためには、（ア）的にバランスの良い食事・（イ）な運動・十分な（ウ）をとることが必要である。

【ア】

【イ】

【ウ】

問3 栄養的にバランスの良い食事は、体をつくり、活動の（ ）となる。

問4 規則正しい食事は、生活の（ ）を作る役割がある。

問5 家族や友人と一緒に食事をとったり、準備や片付けて協力することで、食事は（ ）の場となる役割がある。



問6 食事は、その地域や家庭で食べられている料理等が次世代に受け継がれることで、
() を伝える役割がある。

つぎの問いに答えましょう。

問7 よく食べる食品、量や速さ、食事をする時刻などの日頃の食事の仕方をなんと
言いますか。

問8 欠食や過食、偏食や早食い、間食などを繰り返すことで栄養バランスが崩れること
でなりやすくなる病気を答えなさい。

問9 食事のもつ役割の観点から、一人きりで食事をするをなんと言いますか。

問10 食事のもつ役割の観点から、家族や友人と一緒に食事をするをなんと
言いますか。



食生活「食習慣と食事の役割とは」 定期テスト対策練習問題（解答）

問1 ・運動
・食事
・休養
※順不同

問2 ア：栄養
イ：適度
ウ：休養

問3 エネルギー

問4 リズム

問5 触れ合い

問6 文化

問7 食習慣

問8 生活習慣病



問 9 孤食

問 10 共食

