

課題： それぞれの食品はどの栄養素を多くふくんでいるのか考えよう。

教科書 p 4 4

○3つの食品グループについてまとめましょう。

食品にはいろいろな栄養素がふくまれ、食品によって、ふくまれる栄養素の割合が異なります。炭水化物を多くふくむ食品には、主食となる米や小麦のほかに、いもなどがあり、**おもに（ エネルギー ）**になるはたらきをします。脂質を多くふくむ油やバターなども、おもにエネルギーのもとになります。

たんぱく質を多くふくむ食品には、魚・肉・卵・大豆などがあり、カルシウムを多くふくむ食品には、牛乳や小魚・海そうなどがあり、**おもに（ 体をつくる ）**のもとになります。

いろいろなビタミンや無機質をふくむ野菜や果物・きのこなどは、**おもに（ 体の調子を整える ）**はたらきをします。

このように、食品は体内でのはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

○下の食品を3つの食品グループに分けてみましょう。分からないものはお家の人に相談してみましょう。

食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品
食品	(例) 米 さつまいも さとう うどん さといも	マヨネーズ バター マーガリン	肉 みそ たまご 納豆 かまぼこ	ヨーグルト わかめ にぼし	キャベツ みかん いちご たまねぎ トマト しいたけ ほうれん草 ピーマン
多くふくまれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質など

米、ヨーグルト、キャベツ、バター、肉、わかめ、いちご、みそ、たまねぎ、さつまいも、マヨネーズ、トマト、さとう、しいたけ、にぼし、ほうれん草、たまご、うどん、ピーマン、納豆、さといも、マーガリン、みかん、かまぼこ



3つのグループの食品を組み合わせ、**栄養のバランス**のよい食事をとることが大切だぞ！