

⑨朝食から健康な1日の生活を ☆5月25日に提出しましょう☆

**学習のめあて**

毎日の朝食のとり方をふり返り、課題を見つけよう。



1. 自分の3日間の朝食を書き出してみましょう。

月 日	食べた時刻	内 容	用意した人
5月 日	時 分		
5月 日	時 分		
5月 日	時 分		

2. 教科書64・65ページの絵や写真を見て、3日間の朝食がどれに近かったかふり返りましょう。  
下の絵の、左上の□に回数を書いてみましょう。

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
0 食べなかった。	1品 例：おにぎり	2品 例：ごはん、みそしる	3品以上

3. 教科書64・65ページを読みましょう。下の( )に入る言葉を教科書から探して書きましょう。下の四角の\_\_\_\_\_を赤でなぞりましょう。

1日3回の食事を規則正しくとることは、( )を作る効果的な方法です。毎日( )に朝食をとるために、生活時間を工夫してみましょう。

朝食は( )を上げて、( )や( )が活発に働くようにしたり、( )をよくして( )のリズムを作ったりします。



( )バランスがとれた朝食をつくるために、食品にふくまれるおもな栄養素を知り、朝に( )できるいためる調理を学習しましょう。

4. 3日間の朝食をふり返り、気づいたことや問題点を書きましょう。  
(例：食べている時刻がいつも違う。)

---

---



5. 3日間の朝食の問題点を解決する方法を考えましょう。  
(例：毎朝同じ時刻におきて、朝ごはんをきちんと食べる。)



---

---

ふり返ろう



- ・自分の毎日の朝食のとり方をふり返り、課題を見つけられましたか。

## ⑨朝食から健康な1日の生活を

## ☆6月1日に提出しましょう☆

**学習のめあて** 栄養素のおもな働きにごとによるグループ分けについて知ろう。

1. 教科書の66ページを読みましょう。下の( )に入る言葉を教科書から探して書きましょう。  
 .....を赤でなぞりましょう。

全ての( )をちょうどよい割合でふくんでいる食品はないので、  
 食品を( )食べる必要があります。

食品は、おもに含まれる栄養素の( )によって3つのグループに分けることができます。

炭水化物や脂質を多くふくむ食品は、おもに( )のもとになる食品です。たんぱく質や無機質(カルシウム)を多くふくむ食品は、おもに( )もとになる食品です。ビタミンや無機質を多くふくむ食品は、おもに( )もとになる食品です。

どのグループからもかたよりなく多くの種類の食品を選ぶと、( )がよい食事になります。

2. 教科書66ページ図2を見て、右の図の( )に合う言葉を書きましょう。  
 下に書かれている食材を、栄養素のおもな働きごとに分けて、右の表に書き足しましょう。  
 分からないものは教科書126ページを見て探しましょう。



- しよくぱん
- バター
- ウインナー
- たまご
- じゃがいも
- にんじん
- キャベツ



- ご飯
- さけ
- だいこん
- こまつな
- あぶらあげ
- みそ
- こんぶ
- に干し

# 栄養素のおもな働きによる食品のグループ分け

<p>おもに ( ) のもとになる食品</p> <p><b>炭水化物</b> を多くふくむ食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん</li> </ul> <p>米・パン・めん いも・砂糖・かし</p>	<p>おもに ( ) のもとになる食品</p> <p><b>たんぱく質</b> を多くふくむ食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじ ・ハム ・とうふ</li> </ul> <p>魚・肉・卵・豆 豆製品(まめせいひん)</p>	<p>おもに ( ) のもとになる食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそう</li> <li>・トマト</li> <li>・カボチャ</li> </ul> <p>色のこい野菜</p>
<p><b>脂質(しじつ)</b> を多くふくむ食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・ドレッシング</li> </ul> <p>油脂類(ゆしるい) 種実類(しゅじつるい)</p>	<p><b>無機質(カルシウム)</b> を多くふくむ食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・のり ・牛乳 ・チーズ</li> <li>・しらす干し</li> </ul> <p>牛乳・小魚・海草 乳製品(にゅうせいひん)</p>	<p><b>ビタミンや無機質</b> を多くふくむ食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミカン ・しめじ</li> <li>・たまねぎ・きゅうり</li> </ul> <p>その他の野菜 きのこ・果物</p>

## ふり返ろう



・栄養素のおもな働きにごとによるグループ分けについて分かりましたか。



