

授業用

5 食物の栄養について考えよう

★(1) 次の表の例にしたがって、今日、あなたが食べた朝食のメニューと、それに使われていた食品を、表の3つのはたらきにあてはめて書きましょう。

メニュー	はたらき		
	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
例 ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、きゅうり

(2) あなたの今日の朝食に、おかずを1つ加えるとすると、どのようなものがよいですか。栄養のバランスを考えて書きましょう。

[]

まとめ用

1

家の中を調べる

家の中で起こるさまざまな現象について、実際に確かめて考えましょう。また、身近な食べ物の栄養についてまとめましょう。

5 食物の栄養について考えよう

★(1) 次の表の例にしたがって、今日、あなたが食べた朝食のメニューと、それに使われていた食品を、表の3つのはたらきにあてはめて書きましょう。

メニュー	はたらき		
	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
例 ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、きゅうり

(2) あなたの今日の朝食に、おかずを1つ加えるとすると、どのようなものがよいですか。栄養のバランスを考えて書きましょう。

[]