

小学5年

家庭

食品の 3つの グループ

体の中での 主な 働きで 分ける

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 「油」「魚」「果物」の中で、主に 体をつくる もとになる グループの 食品は どれですか。



動画で 見る
場面 3
「体をつくる もとになる」

- ② 米や 麦、油などは、どの グループの 食品ですか。また、主に どんな 栄養素が 多く ふくまれていますか。



動画で 見る
場面 2
「エネルギーの もとになる」

- ③ 牛にゅうには、たんぱく質の ほかに、どんな 栄養素が 多く ふくまれていますか。



動画で 見る
場面 5
「きっちり 分けられない ことも」

食品の3つのグループ

体の中での主な働きで分ける

① 「油」「魚」「果物」の中で、主に体をつくるもとになるグループの食品はどれですか。

ヒント 油は主にエネルギーのもとになるグループ、果物は主に体の調子を整えるもとになるグループです。

答え 「魚」です。魚、肉、たまご、大豆、牛にゅうなどには、主にたんぱく質が多くふくまれています。

② 米や麦、油などは、どのグループの食品ですか。また、主にどんな栄養素が多くふくまれていますか。

ヒント グループの名前を思い出そう。米は、ごはんになる食品です。

答え 主にエネルギーのもとになるグループです。主に炭水化物やし質が多くふくまれています。

③ 牛にゅうには、たんぱく質のほかに、どんな栄養素が多くふくまれていますか。

ヒント ほねや歯の成分になる栄養素です。

答え 無機質のカルシウムです。食品にはいくつもの栄養素がふくまれているので、どれか1つのグループにきっちり分けられないこともあります。