

小学6年

家庭

食品を 組み合わせて 食べる

1種類の 食品だけでは たりない

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 米と 卵を 使った 食事に、3つの グループが そろうように 食品を 足します。「油」「野菜」「魚」の どれを 足すと よいですか。



動画で 見る

場面 4

「グループを 組み合わせる」

- ② 料理や 食品を 組み合わせて とる 必要が あるのは、なぜですか。



動画で 見る

場面 2

「1種類では たりない」

- ③ 3つの グループの 食品を 組み合わせたり、主食・主菜・副菜などの 料理を 組み合わせたり すると、どんな 食事に なりますか。



動画で 見る

場面 4

「グループを 組み合わせる」

食品を 組み合わせて 食べる

1種類の 食品だけでは たりない

- 1 米と 卵を 使った 食事に、3つの グループが そろうように 食品を 足します。「油」「野菜」「魚」のどれを 足すと よいですか。

ヒント 油は 米と 同じ グループ、魚は 卵と 同じ グループです。

答え 「野菜」です。米は 主に エネルギーの もとに なる グループ、卵は 主に 体をつくる もとに なる グループなので、主に 体の 調子を 整える もとに なる グループの 野菜を 足すと、3つの グループが そろいます。

- 2 料理や 食品を 組み合わせて とる 必要が あるのは、なぜですか。

ヒント 米に 多い 栄養素と、魚に 多い 栄養素は、同じでしょうか。

答え 栄養素には 多くの 種類が あり、健康を 保ったり 成長したり する ためには すべてを とらなければ なりませんが、1種類の 食品で すべての 栄養素を 必要だけ ふくんで いる ものは ないからです。

- 3 3つの グループの 食品を 組み合わせたり、主食・主菜・副菜などの 料理を 組み合わせたり すると、どんな 食事に なりますか。

ヒント いろいろな 栄養素を とる ことが できます。

答え 栄養の バランスが よい 食事に なります。