


食事の役割について考えよう

① 食事をする理由について書き出しましょう。

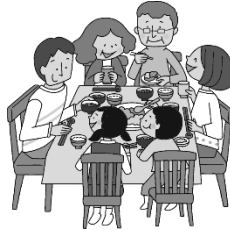
② 食事の役割について、() に適切な語句を入れましょう。



生活の()をつくる。



() となる。

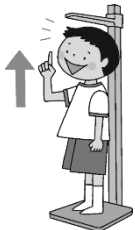


() の場となる。

食事の役割



活動の()になる。



() をつくる。



() を伝える。

③ 朝食が必要な理由を考えましょう。

自己評価

▶生活の中で食事が果たす役割について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

私たちの食生活を振り返ろう

① 自分の食生活を振り返り、できていることには☑をつけ、気付いたことを書きましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食をほぼ毎日食べている。 | <input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気を付けている。 |
| <input type="checkbox"/> 朝昼晩、規則正しく食べている。 | <input type="checkbox"/> 脂質のとりすぎに気を付けている。 |
| <input type="checkbox"/> スポーツ等で積極的に身体を動かしている。 | <input type="checkbox"/> 積極的に食事作りや後かたづけをしている。 |
| <input type="checkbox"/> 夜食や間食をとりすぎないようにしている。 | <input type="checkbox"/> 食品の衛生的な取り扱いに気を付けている。 |
| <input type="checkbox"/> さまざまな食品を組み合わせてバランス良く食べている。 | <input type="checkbox"/> 人といっしょに楽しく食事をしている。 |

気付いたこと

--

② 健康を支える3本の柱を書きましょう。

--	--	--

③ 生活習慣病を予防するためにどのような食習慣を身に付ければよいか考えましょう。

--

④ 私の食生活指針（食生活改善目標）を作りましょう。

--

自己
評価

▶健康に良い食習慣について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

栄養素の種類と働きを調べよう

① 栄養素の種類と働きについて、() に適切な語句や数字を入れてまとめましょう。
また、栄養素は体の中でどのような働きをするか、線で結びましょう。

【五大栄養素】

【エネルギー量】

【働き】

●たんぱく質

- ・() や臓器、() などをつくるもとになる。

1gあたり
約()
kcal

主に
()
をつくる



●無機質

- ・カルシウムやリン…() や() をつくるもとになる。
- ・鉄…() をつくるもとになる。

主に
()
を整える



●ビタミン

- ◎脂溶性ビタミン…ビタミン() など
- ◎水溶性ビタミン…ビタミン() など
- ・ビタミンAは() の働きを助け、() を健康に保つ。
- ・ビタミンB₁, B₂は炭水化物や脂質が体内で() になるときに必要である。
- ・ビタミンCは() を丈夫にし、傷の回復を早める。
- ・ビタミンDは() や() などを丈夫にする。

主に
()
になる



●炭水化物

- ・糖質は消化管で分解されて() などになる。
- ・食物繊維はエネルギー源にはならないが、() の調子を整え() を良くする。

1gあたり
約()
kcal

●脂質

- ・食品に含まれる脂質のほとんどが脂肪である。
- ・() などの人体の構成成分にもなる。

1gあたり
約()
kcal

② 水の働きについてまとめましょう。

- ・体の中に約() %含まれる。
- ・栄養素の() , 老廃物の運搬・() , () 調節などの役割がある。

自己評価

▶栄養素の種類と働きについて理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

中学生に必要な栄養について考えよう

① 食事摂取基準について、() 内に適切な語句を入れてまとめましょう。

食事摂取基準…… 私たちが1日にとることが望ましい () や () の量の基準を示したもの。() や () , 身体活動レベルによって異なる。

② エネルギーや栄養素の単位と、12~14歳男女の食事摂取基準を表にまとめ、成人と比べましょう。

エネルギー・栄養素		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	ビタミンD
単位										
12~14歳	男									
	女									
30~49歳	男	2,700	65	750	7.5	900	1.4	1.6	100	8.5
	女	2,050	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100	8.5

- ① 12~14歳の食事摂取基準が、男女それぞれ30~49歳より多くなっているものを書きましょう。
 男 ()
 女 ()
- ② ①の理由について、() に適切な語句を入れましょう。
 中学生の時期は、身長や () の増加が著しく、() も活発な時期であるため。

③ 給食の献立表を見て気付いたことを書きましょう。

どんな食品が多く使われているかな。

