

6年生のみなさんへ

武庫小学校6年生のみなさん、こんにちは。
体調はいかがですか？ みなさんの大切な人も元気に過ごしていますか？

元気な体作りに欠かせないのが食事。今回は栄養素について紹介します。

食事は好き嫌いなく、体を作る栄養素を、バランスよく摂ることが大切です。
食品は、ふくまれている栄養素の体内での働きによって大きく3つのグループに分けられます。
どのグループの栄養素も、不足したり摂りすぎたりすると、体の元気はなくなってしまいます。
どの食品にどんな栄養素がふくまれているのでしょうか？ここでクイズを出したいと思います。

☆栄養素のおもな働きによる食品のグループ分けは、家庭科の教科書 P.66 に載っています。

第1問

春に採れるワカメはとてもやわらかくて美味しいです。

ワカメは、つぎの「食品の3つのはたらき」で、どれにあてはまるでしょう。

- ① おもにエネルギーのもとになる食品
- ② おもに体をつくるもとになる食品
- ③ おもに体の調子を整えるもとになる食品

第2問

野菜には、おもに体の調子を整えるもとになる栄養素が多くふくまれています。元気な体を作るために一日に必要な野菜の量はどれくらいでしょう。

- ① 250～300グラム
- ② 350～400グラム
- ③ 450～500グラム

第3問

給食でも主食として食べている「ごはん」。米にはおもにどの栄養素が多くふくまれているのでしょうか。

- ① 炭水化物
- ② たんぱく質
- ③ 脂質

【クイズの答え】

第1問…② ワカメは、特に骨や歯を作るカルシウムが多くふくまれています。

第2問…② 350グラムはだいたい両手山盛り一杯分くらいです。

「緑黄色野菜（色のこい野菜）」と「その他の野菜」を1：2くらいの比率でとることがすすめられています。

第3問…① 米は炭水化物を多くふくむ食品で、おもにエネルギーのもとになる食品です。

みなさんも、どの食品にどんな栄養素がふくまれているのか自主学習で調べてみるのもいいですね！！