



2020年
(令和2年)
6月
長尾小学校
5年生号

まいにちになげ た た からだ なか
毎日何気なく食べている食べものですが、体の中でののはたらきによって、グループわけができることを知っていますか？どんな食べものが、どんなはたらきをするのか知ると、まいにちしょくじ たの 毎日の食事がもっと楽しくなりますよ。

3つのグループと、そのはたらき

グループは3つに分けられます。それぞれのはたらきを見ていきましょう。

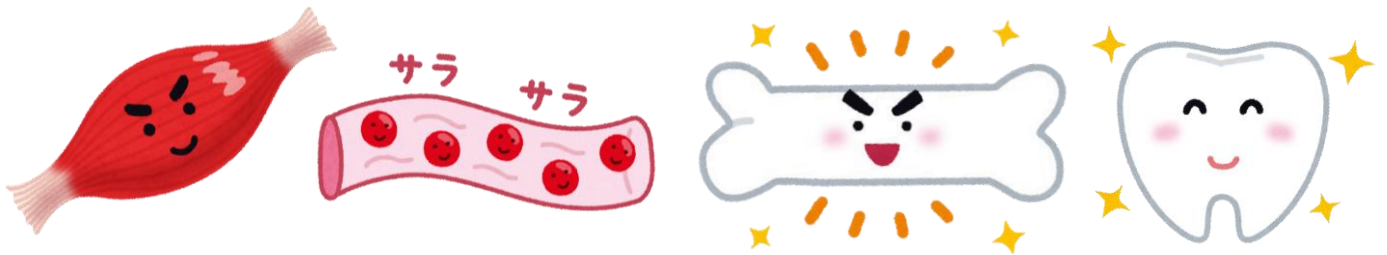
①主にエネルギーになる

たいおん うんどう べんきょう ひつよう
体温が36℃くらいに保ったり、運動したり、勉強したりするのにエネルギーが必要です。



②主に体を作る

きんにく ち ほね は つく せ の なお
筋肉・血・骨・歯などを作ります。背が伸びたり、けがが治ったりします。



③主に体の調子を整える

びょうき つか はだ つよ
病気になりやすく、疲れにくくしてくれます。肌も強くなります。

た 食べ物
食べものがエネルギーになったり、
からだ つく 体を作ったりするのを助けます。



どの食べものが、どのグループに分けられる？

①主にエネルギーのもとになる食品

こめ・パン・いも類・めん類・さとう・油・バター・マヨネーズ・ごまなど



②主に体を作るもとになる食品

さかな・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうなど



③主に体の調子を整えるもとになる食品

野菜・果物・きのこなど



食べものが3つのグループに分けられることを、「初めて知った！」という人が多いと思います。でも、実は教室で気づかない間に目にしているはずです。「給食カレンダー」の下の方に、この3つのグループが書いてあります。給食が始まったら、ぜひチェックしてくださいね。



6/29(月)		
うのはなのいりに		
ごはん		
みそしる		
みそ		
みそは昔から日本の食生活をささえてきた伝統食品です。基本の調味料の「さしすせそ」の「そ」にあたります。大豆が変身することでうまみが強くなり、よい香りが生まれます。また、今日のようなみそとごはんの組み合わせは栄養面でも相性が良いですよ。		
おまへエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだの調子を整えるもとになる

いざ、^{じっせん}実践してみましょう。

まいにち しょくじ 毎日の食事で、3つのグループは全部 ぜんぶ 食べられているのか、食べにくいグループがあるのか、じぶん 自分の食事を かえ 振り返ってみましょう。

① 3回のごはんに何を^{かい}食べた^{なに}か、^た書いてみましょう。食べた^かお^たか^{つか}ずに使^しわ^れて^いる食^{しょく}品^{ひん}のわかるものはすべて^か書^かきましょう。

② 食品をグループ分けするために、線をひきましょう。

おも しょくひん きいろ てんせん
主にエネルギーのもとになる食品→黄色または点線 (……)

おも からだ しよくひん あかいろ なみせん
主^{おも}に 体^{からだ}をつくるもとになる 食^{しよく}品^{ひん}→赤^{あか}色^{いろ}または波^{なみ}線^{せん} (〜〜)

おも からだ ちょうし ととの しょくひん みどりいろ ちよくせん
主に体の調子を整えるものになる食品→緑色または直線（ ）

③ 2日分書きましょう。そして、自分の食生活はどうなのか、改善するところはあるか、考えましょう。

・ 6月 日 ()

[illegible]

※2日間調べてみて、もう少し続けてみたい人は、記録表をもらいに来てください。

※くわしい解説動画をつくりました。お家にパソコン、スマホなどがある人は、ぜひアクセスして見てください。学校からのメールにもURLを載せています。

食べたもの書き方例

	こんだて 献立	つか 使われている食品
朝	食パン	<u>食パン</u>
↓	ハムエッグ	<u>卵</u> 、 <u>ハム</u>
↓	サラダ	<u>レタス</u> 、 <u>トマト</u> 、 <u>きゅうり</u>
↓	牛にゅう	<u>牛にゅう</u>

※どこからどこまでが朝・^{あさ}昼・^{ひる}夜なのか→を、^{よる}書きましょう。

・ 6 月 日 ()

[illegible]

・自分の食生活はどうか？特徴はありますか？

・改善かいぜんした方ほうが良よいところはどんなところですか？

