

# 2年 家庭科

令和2年5月1日（金）

# 課題プリント

課題：栄養素と食品の関係をまとめよう

中学生に必要な栄養素を知ろう

五大栄養素の種類とはたらきや6つの食品群をまとめ、普段食べている食材について関心をもち、学習への意欲を高める。

2年 組 番

氏名

# 課題① 表を完成させよう

と、その前に、小学校の復習 線で結びましょう

(赤色の栄養素)  
主に体の組織  
をつくる

(緑色の栄養素)  
主に体の調子  
を整える

(黄色の栄養素)  
主にエネルギー  
になる

脂質

炭水化物

たんぱく質

無機質

ビタミン

☆教科書P.26～35を見ながら、下の表を完成させよう！【関心・意欲・態度】

	栄養素の主なはたらき	6つの食品群
たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> <li>○( )、血液、臓器、皮膚、毛髪などの構成成分となる。</li> <li>○エネルギー源となる。</li> <li>1gあたりのエネルギーは約( )kcal</li> </ul>	<b>1群【食品：( )】</b> 主に、( )を多く含む。 脂質や無機質、ビタミンも多く含んでいる。
無機質	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カルシウムは( )や歯をつくるもとになる。</li> <li>○( )は血液の重要成分であり、不足すると( )の原因となる。</li> </ul>	<b>2群【食品：( )】</b> 主に( )を多く含む。 牛乳、乳製品はたんぱく質も多く含んでいる。
ビタミン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビタミン( )は目のはたらきを助ける。動物性食品には( )として含まれている。</li> <li>○ビタミン( )はカルシウムの吸収を助けて、歯や骨の形成を促す。</li> </ul>	<b>3群【食品：( )】</b> 主に( )を多く含む。 色の濃い野菜を( ) という。食物繊維も多く含んでいる。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビタミン( )やビタミン( )は炭水化物や脂質がエネルギーに変わるときに必要となる。</li> <li>○ビタミン( )は傷の回復を早めたり、病気への抵抗力を高めたりする。</li> </ul>	<b>4群【食品：( )】</b> 主に( )を多く含む。 無機質や( )も多い。 その他の野菜とは色のうすい野菜を表す。(淡色野菜と言ったりもする)
炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○( )は脳や体を動かすエネルギー源となる。</li> <li>1gあたりのエネルギーは約( )kcal</li> <li>○( )は消化吸収されないが、( )の調子を整え、便通をよくするはたらきがある。</li> </ul>	<b>5群【食品：( )】</b> 主に( )を多く含む。 糖分が多い菓子類も5群とする。
脂質	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体を動かしたり、体温を保ったりするためのエネルギー源となる。</li> <li>1gあたりのエネルギーは約( )Kcal</li> <li>○( )や脳神経の成分となる。</li> </ul>	<b>6群【食品：( )】</b> 主に( )を多く含む。 ( )性と( )性のも のがある。

## 課題② 中学生に必要な栄養素を知ろう【関心・意欲・態度】

☆教科書 P.28を見てまとめよう

食事摂取基準とは・・・

### 中学生の食事摂取基準

- ①教科書P.28表1の自分に当てはまる欄に線を引く
- ②数値を書き写す

		男子	女子
エネルギー		Kcal	Kcal
たんぱく質		g	g
無機質	カルシウム	mg	mg
	鉄	mg	mg
ビタミン	A	μg	μg
	B1	mg	mg
	B2	mg	mg
	C	mg	mg
	D	mg	mg

中学生の時期は成長期で、身長や体重が増加しスポーツをするなど（ ）も活発。だから体をつくる（ ）やカルシウム、活動のもととなるエネルギーをとる必要がある。

## 課題③ 調べてみよう

☆あなたが好きな食品にはどのような栄養素が含まれているかな？

食品成分表P. 96 穀類～98 乳類から1つ選んで下のカードを完成させよう！

私が選んだ食品は、

です。

食材イラスト

群

DATA

エネルギー ( ) kcal  
 たんぱく質 ( ) g  
 脂質 ( ) g  
 炭水化物 ( ) g  
 カルシウム ( ) mg  
 鉄 ( ) mg  
 ビタミンA ( ) μg  
 ビタミンB1 ( ) mg  
 ビタミンB2 ( ) mg  
 ビタミンC ( ) mg  
 食物繊維 ( ) g  
 食塩 ( ) g  
 廃棄率 ( ) %