

弁当に「栄養」を考えた人もいます。

栄養って？ 食品は、胃や腸で消化、吸収され、食品に含まれている（ ）は、
体を活動させたり、健康な体をつくったり、体の調子を整えたりする。

5大栄養素を覚えよう！

※小学校のときに学んだね

--	--	--	--	--

6つの食品群って何だろう？

※教科書P32～ をみよう。

調べてみよう

--

6つの食品群を覚えよう！

1群

--	--	--	--	--

 ……たんぱく質

2群

--	--	--	--

 ……無機質

3群

--

 ……ビタミンA

4群

--	--

 ……ビタミンC

5群

--	--	--

 ……炭水化物

6群

--

 ……脂質

さあ！栄養のことを知った…もう1度、先生のお弁当にコメントを付け足してみよう。

このプリントでわかったこと

感想

先生からのコメント