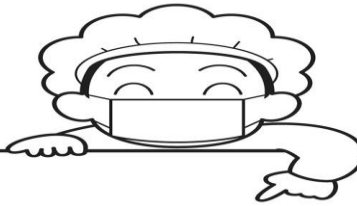


食育通信～6年生号～



栄養のバランスや食事の働きについて

学習しました！

今回、食品の「3つの分類」や、さらに細かく分類した「五大栄養素」について復習し、栄養バランスのよい食事をするための大切さや、食事の働きについて学習しました。五大栄養素は、どれもみなさんの体にとって必要なものです。日々の食生活を見直し、栄養バランスのよい食事になるように心がけましょう。

学習のふり返しで、みなさんがよりよい食生活（栄養バランスのよい食事や生活リズムを整えるための食事）をするために、がんばろうと思うことを下の5つの中から当てはまるものすべてを選びましたね。その結果を紹介します。

項目	人数
A. 毎日朝ごはんを食べる	34
B. 給食を残さず食べる	31
C. 苦手なものもがんばって食べる	30
D. 自分でも料理を作ってみる	29
E. 決まった時間に食事をする	19
F. 家族や友達と一緒に食事をする	29
G. 今日学習したことを家族の人に教えてあげる	22

いつもがんばっていることもふくめて、これからもがんばろうという気持ちが**素敵**ですね！
～みんなの感想より～

- ★できるだけ食品を多く使ってバランスよく食べないといけないと思った。
- ★好き嫌いせずバランスよく食べたい。
- ★嫌いなものも残さず食べることが大事だと思った。
- ★家に帰って家族に教えてあげようと思った
- ★がんばって勉強して、自分でも料理をつくってみたい。

健康な体作りのために、バランスのよい食事をしましょう！

五大栄養素

エネルギーのもとになる！

炭水化物



少量でエネルギーのもとになる！

脂質



体をつくるもとになる

たんぱく質



無機質

無機質は、体の中でほねや歯を作ったり、ホルモンの成分になったり、神経や筋肉の働きを調整したりします。成長期は、骨格形成の大切な時期なので無機質もしっかりとりましょう。



ビタミン

たっぷり

体の調子を整えて健康に過ごすために、野菜やくだものをたくさん食べましょう。



みんなからの質問に答えています。見て下さい→→→

こんな質問がありました！いいところに気がきましたね！！

Q. アーモンドは、脂質に分類されたけれど、小さいのにどれだけ油がふくまれているのですか？

A. アーモンドにふくまれている炭水化物やたんぱく質に比べると、脂質は、それらの約2倍ふくまれています。アーモンドにふくまれている脂質は、体にとって血管の病気を防ぐ役割をします。



小さいけれど、かみごたえもあり、栄養のある食べ物です！



Q. 肉は^{あぶら}脂があるのに、どうして脂質に分類されないのですか？

A. 分類するときは、その食品に一番多くふくまれている栄養成分で分けます。だから、肉はたんぱく質が多く一番多くふくまれているので、脂質ではなく『たんぱく質』に分類されます。



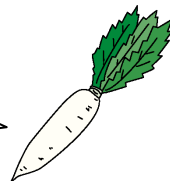
Q. たまごは、どうしてたんぱく質に分類されるのですか？

A. たまごには、いろいろな栄養素がふくまれています。その中でも体を作るものになるたんぱく質が多くふくまれているので、『たんぱく質』に分類されます。

Q. だいこんは、緑黄色野菜ですか？その他の野菜ですか？

A. だいこんは、葉っぱ付きのものは、葉の部分だけ『緑黄色野菜』、根の白い部分は『その他の野菜』に分類されます。同じ野菜でも、部分によってちがいます。

根の白い部分は『その他の野菜』



葉の部分だけ『緑黄色野菜』

体にとって、どの栄養素も大切です。いろいろな食品をバランスよく食べることが、健康な体作りにつながります。苦手なものも残さず食べられるようになるといいですね。