

チャレンジシート① 基本

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	17問
(中学校) バランスのとれた食生活を考えよう	氏名	

◆ 次の6つの食品群の表を完成させよう。※食品群と食品例は下の語群から選ぼう。

主なはたらき	おもに(① 体の組織をつくる)		おもに(② 体の調子を整える)		おもにエネルギーになる	
栄養素	③たんぱく質	無機質	④カロテン	⑤ビタミンC	炭水化物	脂質
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群	い, お, く, せ	け, さ, す	え	う, こ	あ, き, し	か
食品例	㉗, ㉘	㉙, ㉚	㉛, ㉜,	㉝, ㉞,	㉟, ㊱	㊲, ㊳

〈食品群〉						
あ 穀類	い 魚	う その他の野菜	え 緑黄色野菜	お 肉		
か 油脂	き いも類	く 卵	け 海藻	こ 果物	さ 牛乳	
し 砂糖	す 乳製品	せ 豆・豆製品				

〈食品例〉						
㉗ほうれんそう	㉘せんべい	㉙まぐろ	㉚油あげ	㉛しいたけ	㉜きゅうり	
㉝にんじん	㉞しらすぼし	㉟ごま	㊱ひじき	㊲うどん	㊳ドレッシング	

