

題材名	年 組 番	16問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

(1) 健康を支える3本の柱とは何だろう？ () にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 栄養的にバランスの良い ()。
- ② 適度な ()。
- ③ 十分な ()。

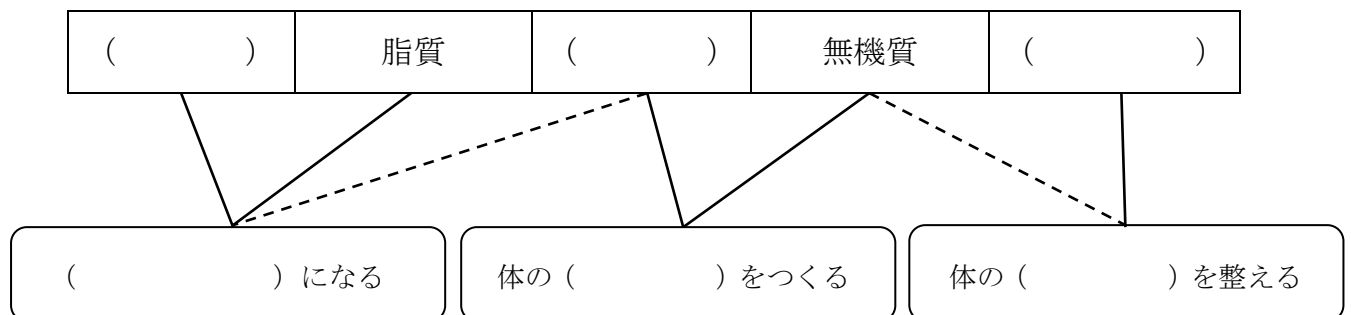


(2) 食事の役割について考え、() にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 生活の () をつくる。
- ② 楽しみである。
- ③ からだをつくり、活動の () になる。
- ④ () の場となる。
- ⑤ () を伝える。

(3) 次の表は、食品に含まれている栄養素の種類と働きをまとめています。

() にあてはまる言葉を入れてみよう。



(4) 水は栄養素には含まれませんが、生命維持のために必要不可欠です。

水の働きについて、() にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 消化吸収された () の運搬。
- ② 体内でできた () の運搬・排出。
- ③ () の調節。

チャレンジシート② 基本

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	19問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

○ 次の表は、栄養素の種類と働きについてまとめたものです。() にあてはまる言葉や数字を入れてみよう。

主にエネルギーとなる。 	栄養素の名前		働 き
	炭水化物		炭水化物には糖質と(③)がある。糖質であるでんぷんや砂糖は、体内で分解されておもに(④)になり、エネルギー源となる。 (③)は、エネルギー源にはならないが、(⑤)の調子を整え、便通をよくする。 1gあたり(⑥) kcal
	(①)		食品中の(①)のほとんどは脂肪である。脂肪は、体内で(⑦)とグリセリンに分解されて、エネルギー源となる。また、(⑧)の構成成分としても重要な働きをしている。 1gあたり(⑨) kcal
主に体の組織をつくる。 	たんぱく質		主に(⑩)、臓器、血液などをつくるもとになる。また、体内で分解されてエネルギー源となる。動物性たんぱく質には、体内でつくることのできない(⑪)が豊富にふくまれている。 1gあたり(⑫) kcal
主に体の調子を整える。 	②	カルシウム	主に(⑬)や歯をつくるもとになる。不足すると骨粗しょう症になることがある。
		鉄	主に(⑭)をつくるもとになる。不足すると(⑮)になりやすい。
	ビタミン	A	(⑯)の働きを助け、皮ふを健康に保つ。
		B1 B2	炭水化物や脂質が体内で(⑰)に変わるときに必要である。
		C	血管を丈夫にし、(⑱)の回復を早める。
		D	(⑲)や歯を丈夫にする。

チャレンジシート③ ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	4問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

(1) 私たちが1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものを何とい
いますか。 ()

(2) 中学生の時期は、身長や体重の増加が著しく、活動も活発であるため栄養素を十分
にとる必要があります。成人に比べて、男女ともに中学生のほうが多く摂取しなけ
ればならない栄養素を2つ答えなさい。
() ()

(3) 私たちは、食生活の中で塩分や糖分をとりすぎる傾向があります。次にあげる飲み
物の中で、糖分を最も多く含むのはどれでしょうか。番号で答えなさい。
(ただし、①～③は全て同じ分量で比較するものとする。)

()

① 100%オレンジジュース

② 清涼飲料水

③ 炭酸飲料



(4) あなたの日頃の食生活を点検し、問題点と改善策を考えてみよう。

問題点	改善策

