

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)		おもに(②)		おもにエネルギーになる	
栄養素	③	無機質	④	⑤	炭水化物	脂質
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品例						

〈食品群〉

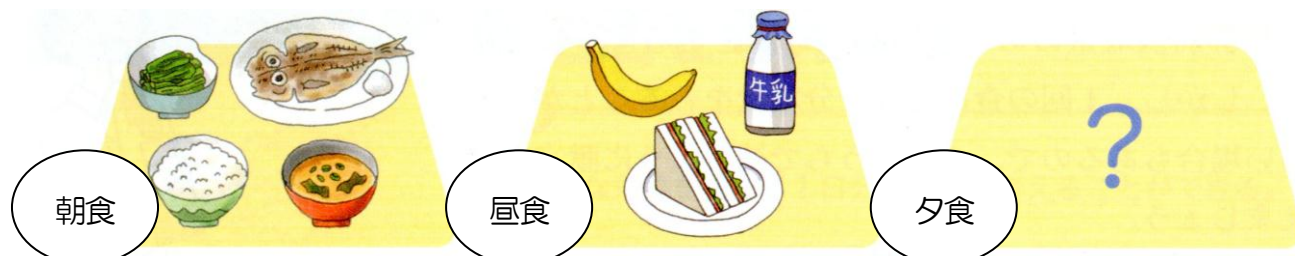
あ 穀類 い 魚 う その他の野菜 え 緑黄色野菜 お 肉
 か 油脂 き いも類 く 卵 け 海藻 こ 果物 さ 牛乳
 し 砂糖 す 乳製品 せ 豆・豆製品

〈食品例〉

㊶ほうれんそう ㊶せんべい ㊶まぐろ ㊶油あげ ㊶しいたけ ㊶きゅうり
 ㊶にんじん ㊶しらすばし ㊶ごま ㊶ひじき ㊶うどん ㊶ドレッシング

題材名	年 組 番
(中学校) バランスのとれた食生活を考えよう	氏名

◆ 次の朝食、昼食でとれる食品を食品群に分類してみよう。(○をつけてみよう)



	献立	材料	1群 魚・肉・ 卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・乳 製品・小 魚・海藻	3群 緑黄色野 菜	4群 その他の 野菜・果 物	5群 穀類・い も類・砂 糖	6群 油脂
朝食	米飯	米						
	あじの開き	あじ						
	だいこんおろし	だいこん						
	青菜のおひたし	ほうれんそう						
	みそ汁	乾燥わかめ						
		ねぎ						
		みそ						
昼食	サンドイッチ	食パン						
		ハム						
		レタス						
		トマト						
		マーガリン						
	バナナ	バナナ						
	牛乳	牛乳						

◆ 朝食と昼食で足りない栄養素をふまえて、夕食の献立を考えてみよう。

[illegible]

