

技術・家庭（家庭分野） 2年生①

1. 栄養素の種類と働き

小学校で学習した五大栄養素と3つの働きを思い出し、それぞれの関係を線で結んでみよう。

五大榮養素

(たんぱく質) (無機質) (ビタミン) (炭水化物) (脂 質)

(主に体の組織をつくる) (主に体の調子を整える) (主にエネルギーになる)

3つの働き

2. 水の働き

水は栄養素ではありませんが、消化・吸収された栄養素の運搬、老廃物の運搬や排出、体温調節などの役割を果たしており、生命維持に必要不可欠です。人の体の約（ ）%は水分で、1日およそ（ ）Lの水が体を出入りしています。

3. なぜ栄養の勉強をするのか考えてみよう。

--

2 学年 組 番 氏名

4. 中学生に必要な栄養素(教科書 P.28 参考)

私たちがとることが望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示したものを（ ）といいます。

12～14 歳の 1 人 1 日あたりの食事摂取基準

・たんぱく質	男子 () g
	女子 () g
・カルシウム	男子 () mg
	女子 () mg
・エネルギー	男子 () kcal
	女子 () kcal

5. 6つの食品群（教科書 p.32～34 参考）

同じような栄養成分の食品を 6 つにグループ分けしたものを
() といいます。

1 群	魚・肉・卵 豆・豆製品	4 群	その他の 野菜・果物
2 群	牛乳・乳製品 小魚・海藻	5 群	穀類・いも類 砂糖
3 群	()	6 群	()