

食べ物の栄養

私たちが食べ物を食べると、口の中をかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養が体内に吸収されます。これらの栄養は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

五大栄養素の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

体の中でのおもな働き

炭水化物……おもにエネルギーになる働きがある。

脂質……おもにエネルギーになる働きがある。

たんぱく質……筋肉などの体をつくる働きがある。

無機質……おもに体の調子を整えたり、骨や歯などの中でのような働きをしている。

ビタミン……おもに体の調子を整える働きがある。

給食に使われている食品が体の中でどのような働きをしているかを考えさせ、3つのグループに分けさせる。

食品は、その中にふくまれる栄養素の体内でのおもな働きにより3つのグループに分けられます。今日の給食に入っている食品をそれぞれのグループに分けてみましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品のグループで、炭水化物や脂質が多くふくまれます。

(例) 米、油

おもに体をつくるもとになる食品のグループで、たんぱく質や無機質(カルシウムなど)が多くふくまれます。

(例) さんま、豆腐、牛乳

おもに体の調子を整えるもとになる食品のグループで、ビタミンや無機質が多くふくまれます。

(例) ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、小松菜、もやし、みかん

食品の体内での主な働き(3つのグループ)と五大栄養素について理解し、望ましい食事のとり方について考えられるようにする。

5年 家庭、総合

3							
				4			
		5	8				
6							

クロスワードパズルでは、五大栄養素の種類と働きに関する知識を確認することができます。

□を並べかえて、下の文を完成させましょう。

みんな大好き

ゆ					
---	--	--	--	--	--

タテのかぎ

- 3…おもに筋肉などの体をつくる働きがある栄養素は、○○○○質
- 7…いわしの稚魚をゆでて少し干した食品
- 8…大豆を発酵させて作る調味料は、○○うゆ
- 9…おもに体をつくる働きと体の調子を整える働きがあり、ミネラルとも呼ばれる栄養素は、○○質
- 10…おもに体の調子を整える働きがあり、野菜や果物に多くふくまれる栄養素

ヨコのかぎ

- 1…骨や歯をつくる働きがある栄養素
- 2…穀物の一種。桃太郎があげたものは、○○団子
- 3…体の中でおもにエネルギーになる栄養素は○○○○化物
- 4…なべ料理の具材でも使われている、魚のすり身やとり肉の団子は、○○れ
- 5…バターや食用油などに多くふくまれ、体の中でおもにエネルギーになる栄養素は、○○つ
- 6…牛乳の脂肪分から作られるのは、○○ーむ

いろいろな食品を組み合わせでバランスのよい食事を心がけましょう。

バイキング給食にチャレンジ

学校給食の献立は、^{こんだて}主食、^{しるもの}主菜、副菜（汁物をふくむ）がそろっています。3つをそろえると栄養のバランスがよくなります。

今日は楽しいバイキング給食です。自由に料理を選んで、1食分の給食を考えてみましょう。

副菜


野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるものになる食品）などを多く使ったおかず

主菜

肉や魚、たまごや大豆（おもに体をつくるものになる食品）などを多く使ったおかず

主食

ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）



バイキング給食などを通して、**栄養のバランスを**考えて料理を選択できるようにする。

5年 家庭、総合

副菜
グループ

ひじき煮

野菜サラダ

スープ

ブロッコリーのソテー

もやしのごまあえ

海藻サラダ

みそしる

きんぴらごぼう

その他グループ

 りんご
  フルーツゼリー
  ヨーグルト
  みかん
  果汁飲料
  茶
  牛乳

主食、主菜、副菜（汁物をふくむ）、その他の4つのグループからメニューを選んで書いてみましょう。

主食グループ

食品の体内での主な働きによる3つのグループ（①主にエネルギーのもとになるもの、②主に体をつくるものになるもの、③主に体の調子を整えるものになるもの）を組み合わせることで、栄養のバランスのよい食事になる。

「主食、主菜、副菜（汁物を含む）」の3つがそろうことで①、②、③がそろい、栄養のバランスがとりやすくなることを理解させる。

ごはん
おにぎり
コッペパン
ラーメン

わかめごはん
食パン
あげパン
うどん
スパゲッティ

主菜グループ

えびフライ

ウイナーソーセージ

ハンバーグ

オムレツ

とりのからあげ

焼き魚

肉じゃが

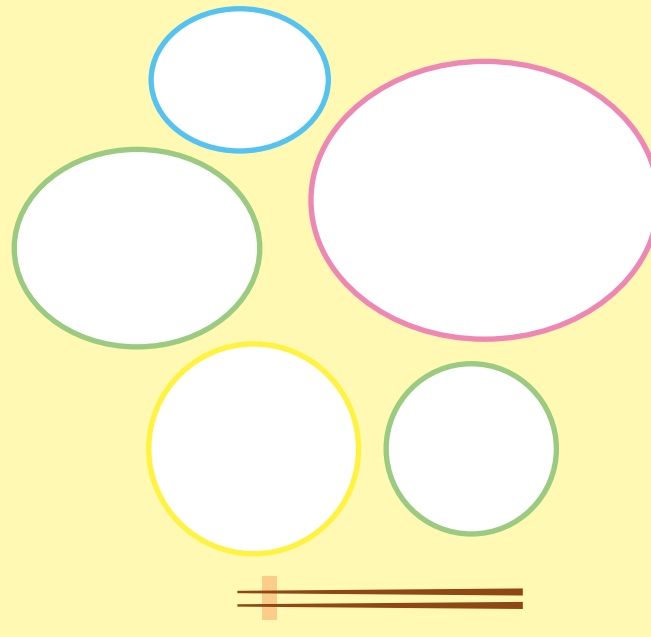
魚フライ

まーぼー豆腐

シチュー

カレー

すごもり卵



選んだ理由

先生から

食べ物はどこから

わたし 私たちがいつも食べている食料はどこで作られているのでしょうか。



天ぷらうどんの食材は、どこからきているのか調べてみましょう。

食料自給率とは

自分の国の食べ物が自分の国でどれくらい作られているのかを表す割合を「食料自給率」といいます。

食品	食材	食料自給率 (%)	主な生産国
うどん	小麦		
えび天	えび		
	ころも (小麦)		
かまぼこ	白身魚		
やくみ	ねぎ		
つゆ	しょうゆ (大豆)		
	だし (かつお)		

生産地が遠ければ遠いほど、輸送距離も長くなる。船や飛行機、鉄道、トラックなどによって排出される二酸化炭素も多くなり、地球環境に負担をかけることにも目を向けさせる。

外国から輸入されている食材や食品について取り上げ、食料自給率の問題など、食生活全般を振り返り、食品ロスや環境問題についても理解を深め、実生活で意識できるようにする。

5年
社会、総合

外国からの輸入食料が不足したら、どうなるか考えてみましょう。

食料自給率をアップするには、何をしたらよいか考えてみましょう。

参考:フード・アクション・ニッポン(食料自給率向上のための5つのアクション)

- ①「いまが旬」の食べ物を選びましょう。
- ②地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう。
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう。
- ④食べ残しを減らしましょう。
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取組を知り、試し、応援しましょう。

日本の食料は、約40%が国内で生産されたものです。残りの約60%を海外からの輸入にたよっている一方で、多くの食品が捨てられています。

まだ食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。日本では「食品ロス」は年間約642万トン(平成24年度)といわれています。

食品を捨てることは、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重

買い物や調理の工夫をしたりと残さず食べたりすることの大切さを伝えるようにする。








食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

食事と健康について考えてみよう

ふり返ってみよう

あてはまるものに○を付けてみましょう。

()	()	()	()	()
				
十分に睡眠をとっている。	好きざらいをしないで食べている。	おやつを食べるときには、時間や量を決めている。	とうぶん糖分、脂肪分、塩分をとり過ぎないように気をつけている。	体を動かして遊んだり、運動したりしている。

生活習慣病を予防しよう

食事、運動、休養・睡眠など、生活の仕方と深いかかわりがある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

心臓や脳の血管の病気

血液は、体のいたるところに酸素や栄養分を送っています。血液の通り道が血管です。糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると、血管のかべが固くなったり、血管がつまったりして血液の流れが悪くなります。これが心臓や脳の血管で起こると、心臓病や脳卒中などの病気を起こすことがあります。

血管がつまる → 脳梗塞、心筋梗塞
血管がさける → 脳出血

口の中の病気

糖分を多くとり過ぎたり、食事の後歯みがきをしないでいたりすると、むし歯になりやすくなります。また、おし歯以外にも、歯ぐきがはれる、出血する、歯がぐらぐらするなどといった病気の原因にもなります。

だらだらと食べ続けていると、口の中は酸の強い状態が長く続くことになるので、むし歯になりやすいことに触れる。

よぼう

生活習慣病の予防のために、糖分、脂肪分、塩分などをとり過ぎる偏った食事や間食を避けるなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解し、自ら考えながら食事ができるようにする。

よくかんで食べる。 だらだらとおやつを食べ続けたい。 糖分をとり過ぎない。 食後はしっかり歯をみがく。 カルシウムをとる。










好きな食品について調べてみよう

あなたの好きな食品にはどれぐらいの脂肪分（脂質）、塩分（食塩相当量）がふくまれているのでしょうか。下の絵から選んで調べてみましょう。

食品名	内容量	脂肪分（脂質） 学校給食 1 食分のめやす 20.8g ~ 25.0g	塩分（食塩相当量） 学校給食 1 食分のめやす 2.5g 未満
		g	g
		g	g
		g	g

児童の好む食品には、脂肪分（脂質）、塩分（食塩相当量）を多く含むものがあることに気付かせる。

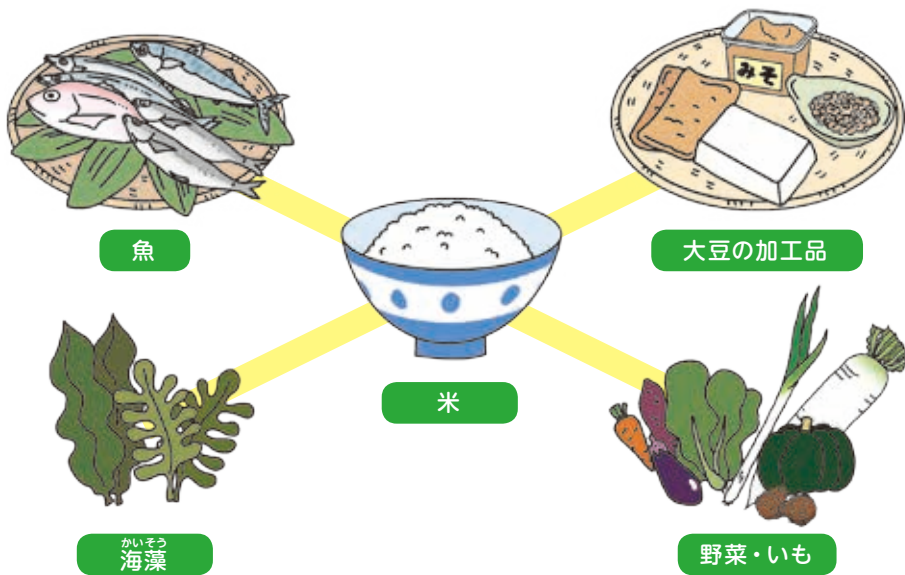
 フランクフルトソーセージ (1本 約70g) 脂質約17.3g、食塩相当量約1.3g	 クロワッサン (1個 約50g) 脂質約13.4g、食塩相当量約0.6g
 ポテトチップス (1ふくら 約60g) 脂質約21.1g、食塩相当量約0.6g	 ポップコーン (1ふくら 約100g) 脂質約22.8g、食塩相当量約1.4g
 カップめん (1個 約70g) 脂質約14.1g、食塩相当量約4.8g	 ポテトコロッケ (1個 約50g) 脂質約8.8g、食塩相当量約0.4g
 ミルクチョコレート (1枚 約70g) 脂質約23.9g、食塩相当量約0.1g	 アイスcream (1個 約100g) 脂質約8g、食塩相当量約0.3g

記載されている例示食品の脂肪分（脂質）、塩分（食塩相当量）はあくまでも目安である。原材料や分量によっても変わる。気付いたことを書いてみましょう。

※食塩相当量は、ナトリウム量に2.54を乗じて算出したもの。
ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

日本の食文化を伝えよう

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。



米や魚、大豆の加工品、海藻、野菜・いもなど昔から日本で食べられてきた食品について調べてみましょう。

お茶について

お茶は日本の家庭で伝統的に飲まれてきました。日本では「せん茶」が多く飲まれています。その他にも、「ほうじ茶」、「玄米茶」、「抹茶」などの種類があります。



日本人の食事に欠かせない調味料、米とみそについて調べ、日本の伝統的な食事（ごはん+みそ汁+おかず）とその配膳について理解し、自分の食生活に活用できるようにする。

日本各地で作られるしょうゆとみそは、地域によって作り方や、味、色、香りに違いがあります。

6年
家庭、総合



ごはん+みそ+しるは昔の人の知恵



(しょうゆの種類)
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
たまりしょうゆ
さいしこみしょうゆ
しろしょうゆ

豆腐やわかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素を補ってくれます。

(みその種類と原料)

米みそ(大豆、米、塩)、麦みそ(大豆、麦、塩)、豆みそ(大豆、塩)

「和食；日本人の伝統的な食文化」 ユネスコ無形文化遺産登録について

和食は、四季や地理的な多様性による「新鮮で多様な食材の使用」、「自然の美しさを表した盛りつけ」などといった特色を有しており、日本人が基礎としている「自然の尊重」という精神にのっとり、正月や田植え、収穫祭のような年中行事と密接に関係し、家族や地域のコミュニティのメンバーとの結びつきを強めるという社会的習慣であることが認められ、ユネスコの無形文化遺産代表一覧表に記載されました。

ちいき 地域に伝わる食べ物を大切にしよう

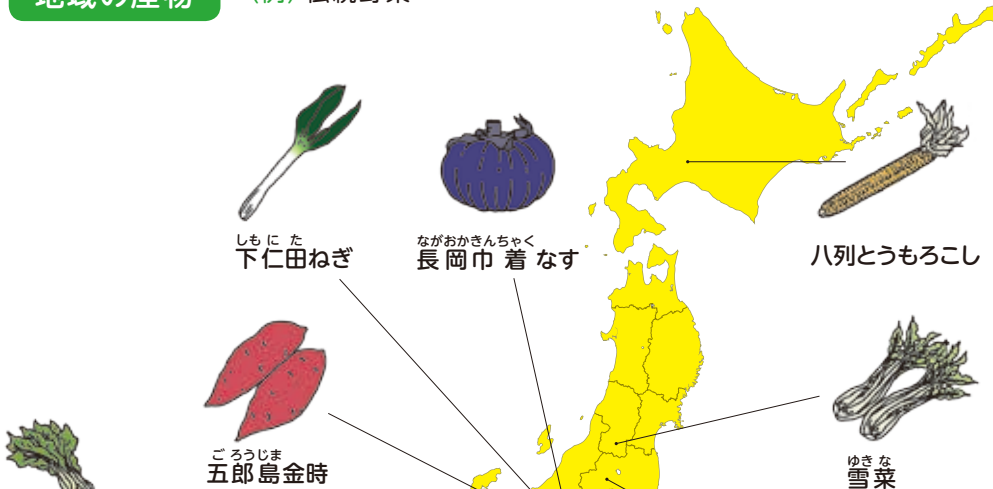
私たちが毎日食べている食べ物には、その地域に伝わる特有の食べ物もあります。みなさんが住む地域には、どのような食べ物があるか調べてみましょう。

「伝統野菜」ってどんな野菜なのかな？
食文化が地域の伝統や気候風土と密接な関係にあることを理解するとともに、探究活動に主体的、創造的、協働的に取り組む態度を育むことができるようにする。

6年
総合、道徳

ちいき 地域の産物

(例) 伝統野菜



紹介している伝統野菜の特徴

- 【北海道】 八列とうもろこし：粒が8列に並んでいて、細長い。
- 【山形県】 雪菜：雪の中で成長したかぶの芽の部分を食べる。
- 【福島県】 会津小菊かぼちゃ：外皮が薄い赤褐色で硬い。
- 【群馬県】 下仁田ねぎ：通常のねぎより太く、煮ると柔らかくなる。
- 【新潟県】 長岡巾着なす：大型で丸みがあり、縦にしわがある。形は巾着袋に似ている。
- 【石川県】 五郎島金時：外皮が鮮やかな紅赤色で、糖度が高く水分が少ない。
- 【愛知県】 守口大根：通常の大根より細長く、太さは2cm程度だが長さが120cm以上になる。
- 【奈良県】 大和いも：こぶし状の形で、ねばり気が強い。
- 【島根県】 津田かぶ：外皮は上部が赤紫色で、先は白色になっている。まが玉のような形をしている。
- 【愛媛県】 伊予緋かぶ：外皮は紫色で、鮮やかな紅色の漬物になる。
- 【宮崎県】 糸巻き大根：外皮は赤紫色と白色のものがあり、糸を巻き付けたような筋が入っている。
- 【沖縄県】 モーウイ：赤茶色で細かな網目模様をしている。

伝統野菜は、その土地で古くから作られてきたもので、その土地の気候風土に合った野菜として地域の食文化とも密接に関わっていた。一方で、形がそろいにくい、手間がかかる、などの理由から生産が減少していたが、近年再び注目が集まってきている。

学校給食に使用される地域の食べ物や伝統野菜を見つけよう！

実際に伝統野菜を育てている人と関わりのある取組を行うことが望ましい。調べる、育てる、食べる、よさを伝える、などの活動を行うことも考えられる。

もっとくわしく調べたいことはあるかな？

クラスで取り組むテーマを決めよう！

チャレンジ ちいき 地域に伝わる食べ物を探ろう！

テーマを決めて取り組みましょう。

食べ物から世界を見よう

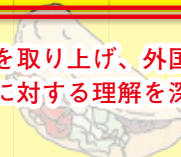
各国の料理や材料の原産地を調べてみよう！



ポトフ

外国の料理やその材料を取り上げ、外国の食文化や日本の食文化に対する理解を深めるようにする。

フェインヨアータ



タコス



クワンチャウター

6年
社会、家庭、総合

テリコンカン



ポボティー



サモサ



トムヤムクン



スパゲッティ



ピッツァ



マーボー豆腐
麻婆豆腐



ビビンバ



ピロシキ



みそしる



日本に自生していた野菜は、わさび、みつば、みょうがなどであり、現在多く食べられている野菜のほとんどは、外国から伝わったものである。

- ①学校給食で、提供されている料理がどこの国の料理か調べる。
- ②その料理の材料となる野菜の原産地はどこか調べ、世界のつながりについて考える。



キャベツ



すいか



だいこん



レタス



ほうれんそう



たまねぎ



にんじん



なす



さといも



ねぎ



はくさい



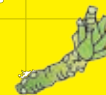
トマト



ピーマン



じゃがいも



わさび