

食 1 ねらい「自分の1日の食事調べをして、自分の課題を見つけよう。」 ( 組 号 )

自分の食事を記録し、そのあと記録した献立の食品を分類しよう。

配膳図(食べた食事献立を図示しよう)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
昼食(学校) 月 日( 時 頃)						
夕食( ) 月 日( 時 頃)						
昨日の間食など(飲み物・お菓子など)						
朝食( ) 月 日( 時 頃)						



食事調べをして、1日分の自分の食事について気づいたことは何ですか。(問題点を書こう。)

食 2 「6つの基礎食品群」 ( 組 号 )

ねらい 「それぞれの食品群に多い栄養素とそのはたらきを知ろう」

食品群	どんな食品が入るかな？(食品のグループは)	多く含まれる栄養素は？(主なもの2つ)	多く含まれる栄養素( )の働きを調べよう。	その栄養素が不足すると、どうなる？	その栄養素をとりすぎると？
1群		鉄(てつ)			
2群			1群に記入する。	 	
3群		ビタミン( ) ビタミン( )			カロテンは体内でVAのような働きをする。 
4群		ビタミン( ) *栄養素ではない 食物繊維	*3群・5群にも多い。		
5群		ビタミン( B1 )			
6群					
水	はたらき・汗を出したりして、( )、 ・( )や( )の運搬			不足すると	



考えよう

あなたが、食事で注意したい食品群はどの群ですか。( )群)  
それはなぜですか？(理由を書いてください)

( )

食 3 ( 組 号 )  
 ねらい「中学生の栄養の特徴を知り、どれくらい食べたらいいかをつかむ。」

わたしたちが健康を維持し、成長するために1日に必要なエネルギーや栄養素の量を示したものを[ ]といいます。この量は、[ ]、[ ]、生活活動の量によって決められています。

1 自分の栄養所要量を調べて記入してみよう。成人と比べてみましょう。

性別	栄養素	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD
	単位	kcal	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg
女	年齢										
	中学2年										
	30~49*	1,700	50	600	10.5	600	0.9	1.0	10	100	5
男	年齢										
	中学2年										
	30~49*	2,250	60	600	7.5	750	1.2	1.4	13	100	5

大人(\*は)事務的な仕事をしている人の場合を表します。

2 わたしたち中学生が成人より多くとらなければならない栄養素を書き出そう。  
 なぜ、それらを多くとらなければならないのでしょうか？

多くとる栄養素 \_\_\_\_\_ その理由を考えよう \_\_\_\_\_

3 「食品群別摂取量の目安」について調べよう。

食品群別	1群(g)	3群(g)	4群(g)
摂取量	女	野菜と果物合計	g
重さの比	( : )		
見た目の比	( : )		

1群と3、4群の摂取量を記入しよう。



重さの比を求めよう

見目でどれくらいの量とればよいのか知ろう。

まとめ：肉・魚・卵などのおかず1皿に対して、野菜や果物は( 皿 )とるようにする。また、野菜の皿には、緑黄色野菜 ( / )含むようにする。



4 自分の食事を振り返ろう。野菜の量が取れていますか？

ねらい 「中学生に不足しやすい栄養素について知り、自分の食事内容を見直してみよう。」

振り返ろう



「はい」のときは、  
に しよう!

牛乳は学校で飲む以外、あまり飲んでいない。  
いりこ・小魚(骨ごと)・海そうは、毎日食べない。  
体育の授業以外は、あまり運動をしない。  
帰宅後、間食の食べすぎで夕食がはいらないことがある。  
色の濃い緑の野菜が苦手で、あまりたくさん食べない。  
ダイエットしたいと思い、食事の量を減らしたことがある。  
お風呂上りなどに、立ちくらみがすることがある。  
肉や魚・たまごなどがあまり好きではない。



中学生の時期は成長が盛んなため、栄養素の中でも特に[ ]  
や[ ]は不足しやすく、気をつけてとることが大切です。

1 これらの栄養素を多く含む食品を資料で調べてみましょう。

[ ]を多く含む食品	[ ]を多く含む食品
不足すると?	不足すると?

2 グラフをみてカルシウムの含まれ方をしらべてみましょう。

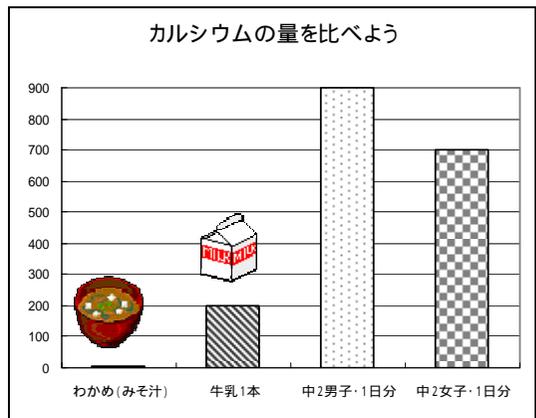
牛乳で1日分のカルシウムをとろうとすると、何本(パック)飲まなければいけませんか?

中2男子 (            本)

中2女子 (            本)



みそ汁にわかめを入れても、なかなかカルシウムはとれません。牛乳だけで取ろうとすると、動物性脂肪の取りすぎになります。カルシウムをうまく取るには、どうすればいいのだろう?



3 振り返ろう。自分の朝ごはん、次の栄養素を多く含む食べ物の中から、何を食べてきましたか?



カルシウム (            )    鉄(てつ) (            )