

# 要旨をとらえよう

名前

要旨は、筆者の一番伝えたいことです。  
文章全体の内容の中心といえます。



まずは、段落の要点をまとめてみましょう。



車は、ガソリンを入れて走ります。パソコンは電気を使って動きます。人間は、どうでしょう。人間は、食事をすることによって、生きるためのエネルギーを取り入れています。食事は、人間にとって、とても大切なものです。

食事の中には、主食、主菜、副菜などがあります。主食は、ご飯やパン。主菜は、おかず。副菜はサラダなどのことです。主食であるご飯やパンは、食事の中でも重要な存在です。

みなさんの中には、ご飯が好きな人もパンが好きな人もいます。では、ご飯とパン、いったいどちらが主食に適しているのでしょうか。

はじめに、パンのよいところを考えてみましょう。パンは、サンドイッチやハンバーガーなどにすると、主食も主菜も副菜も全部一度に取ることができ、急いでいる時など大変便利です。しかも、パンには、三大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質がすべて含まれている優れた食品です。

次に、「ご飯のよいところ」を考えてみましょう。ご飯もパンと同じように三大栄養素がすべて含まれています。しかし、パンと違うところは、カロリーと脂質が少ないということです。カロリーも脂質も取りすぎると、生活習慣病の原因になります。その点、ご飯は、脂質の少ない低カロリー食品といえます。

このように、パンとご飯のどちらにも、それぞれいいところがあります。時と場合に応じて、両方のよいところを上手に使い分けた食生活を送っていききたいものです。

書き下ろし

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

要旨を考えましょう。



Large empty rounded rectangle for writing the summary.

# 要旨をとらえよう

名前

要旨は、筆者の一番伝えたいことです。  
文章全体の内容の中心といえます。



まずは、段落の要点をまとめてみましょう。



車は、ガソリンを入れて走ります。パソコンは電気を使って動きます。人間は、どうでしょう。人間は、食事をすることによって、生きるためのエネルギーを取り入れています。食事は、人間にとって、とても大切なものです。

食事の中には、主食、主菜、副菜などがあります。主食は、ご飯やパン。主菜は、おかず。副菜はサラダなどのことです。主食であるご飯やパンは、食事の中でも重要な存在です。

みなさんの中には、ご飯が好きな人もパンが好きな人もいます。では、ご飯とパン、いったいどちらが主食に適しているのでしょうか。

はじめに、パンのよいところを考えてみましょう。パンは、サンドイッチやハンバーガーなどにすると、主食も主菜も副菜も全部一度に取ることができ、急いでいる時など大変便利です。しかも、パンには、三大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質がすべて含まれている優れた食品です。

次に、「ご飯のよいところ」を考えてみましょう。ご飯もパンと同じように三大栄養素がすべて含まれています。しかし、パンと違うところは、カロリーと脂質が少ないということです。カロリーも脂質も取りすぎると、生活習慣病の原因になります。その点、ご飯は、脂質の少ない低カロリー食品といえます。

このように、パンとご飯のどちらにも、それぞれいいところがあります。時と場合に応じて、両方のよいところを上手に使い分けた食生活を送っていききたいものです。

書き下ろし

パンとご飯のよいところ  
を上手に使い分けた食生活を送っていききたい。

要旨を考えましょう。



|                   |                     |                      |                |              |                      |
|-------------------|---------------------|----------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 食事は、人間にとって、とても大切。 | パンやご飯は、食事の中でも重要な存在。 | パンとご飯はどちらが主食に適しているか。 | 便利で、優れた食品であるパン | 低カロリー食品であるご飯 | 両方のよいところを上手に使い分けた食生活 |
|-------------------|---------------------|----------------------|----------------|--------------|----------------------|

# 要旨をとらえよう

名前

要旨は、筆者の一番伝えたいことです。  
文章全体の内容の中心といえます。



まずは、段落の要点をまとめてみましょう。



車は、ガソリンを入れて走ります。パソコンは電気を使って動きます。人間は、どうでしょう。人間は、食事をすることによって、生きるためのエネルギーを取り入れています。食事は、人間にとって、とても大切なものです。

食事の中には、主食、主菜、副菜などがあります。主食は、ご飯やパン。主菜は、おかず。副菜はサラダなどのことです。主食であるご飯やパンは、食事の中でも重要な存在です。

みなさんの中には、ご飯が好きな人もパンが好きな人もいます。では、ご飯とパン、いったいどちらが主食に適しているのでしょうか。

はじめに、パンのよいところを考えてみましょう。パンは、サンドイッチやパンケーキなどにすると、主食も野菜を食べることができ、急いでいしかも、パンには、三大栄養素・たんぱく質・脂質が豊富な食品です。

次に、「ご飯のよいところ」もパンと同じように考えてみます。しかし、カロリーと脂質が少ないロリーも脂質も取りすぎると、生活習慣病の原因になります。その点、ご飯は、脂質の少ない低カロリー食品といえます。

このように、パンとご飯のどちらにも、それぞれよいところがあります。時と場合に応じて、両方のよいところを上手に使分けたい食生活を送っていききたいものです。

書き下ろし

|                    |                     |                      |                |              |
|--------------------|---------------------|----------------------|----------------|--------------|
| 食事は、人間にとって、とても大切な。 | パンやご飯は、食事の中でも重要な存在。 | パンとご飯はどちらが主食に適しているか。 | 便利で、優れた食品であるパン | 低カロリー食品であるご飯 |
|--------------------|---------------------|----------------------|----------------|--------------|

要旨を考えるときは、結論の部分を中心にまとめるといいですよ。大事な言葉（キーワード）は、何回も出てきたり、まとめている言葉だったりします。この文章の場合、「パン」「ご飯」という言葉が何回も出てきています。これらの言葉は、結論の「食生活」という言葉にながっています。この「食生活」という言葉は、はずせないでしょう。



要旨を考えましょう。

パンとご飯のよいところを上手に使分けたい食生活を送っていききたい。