

食べ物の栄養

私たちが食べ物を食べると、口の中がかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、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

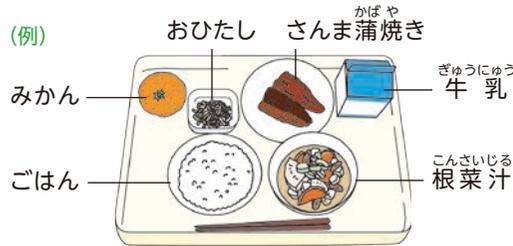
食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

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。

体の中での主な働き

- 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、骨や歯など体をつくったりする働きがある。
- ビタミン……おもに体の調子を整える働きがある。

食品は、その中にふくまれる栄養素の体内での主な働きにより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

クロスワードパズルに挑戦!

1		7		9	
				2	10
3					
				4	
		5	8		
6					

□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、○○○○
- 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る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）

副菜グループ

- きゅうりの酢のもの
- 野菜いため
- ほうれんそうのおひたし
- コーンソテー
- 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
- ぎゅうにゅう牛乳

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

- 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

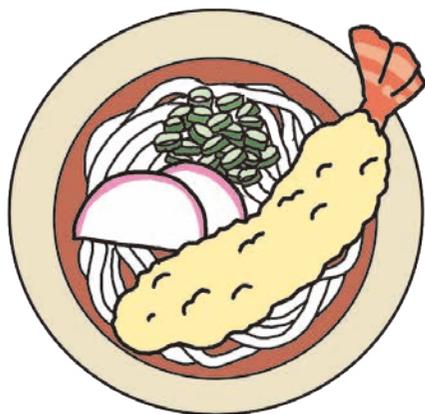
- えびフライ
- ウインナーソーセージ
- ハンバーグ
- オムレツ
- とりのからあげ
- 焼き魚
- 肉じゃが
- 魚フライ
- まーぼー豆腐
- シチュー
- カレー
- すごもり卵

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)		

各国の食料自給率について、調べてみましょう。

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。

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な資源も無駄にしていることとなります。



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。

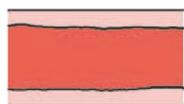
()  十分に睡眠をとっている。	()  好きざらいをしないで食べている。	()  おやつを食べるときには、時間や量を決めている。	()  とうぶん、しぼうぶん、糖分、脂肪分、塩分をとり過ぎないように気をつけている。	()  体を動かして遊んだり、運動したりしている。
--	--	---	--	--

生活習慣病を予防しよう

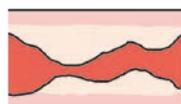
食事、運動、休養・睡眠など、生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

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。



正常な血管



せまくなった血管

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、むし歯以外にも、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。

よぼう 口の中の病気を予防するためには

 <input type="checkbox"/> よくかんで食べる。	 <input type="checkbox"/> だらだらとおやつを食べ続けたい。	 <input type="checkbox"/> とうぶん、糖分をとり過ぎない。	 <input type="checkbox"/> 食後はしっかり歯をみがく。	 <input type="checkbox"/> 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。

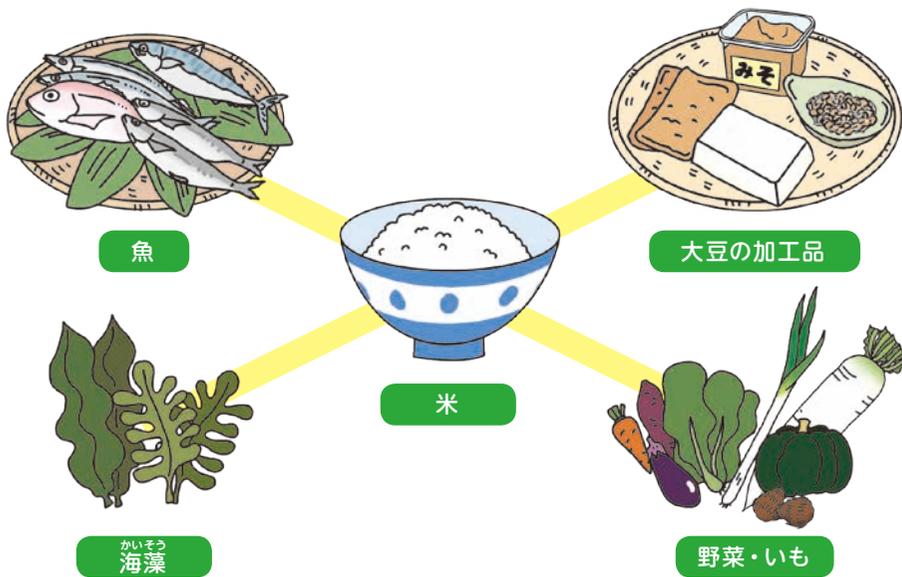
食品名	内容量	脂肪分（脂質）	塩分（食塩相当量）
		学校給食 1 食分のめやす 20.8g ~ 25.0g	学校給食 1 食分のめやす 2.5g 未満
		g	g
		g	g
		g	g

 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	 アイスクリーム (1個 約100g) 脂質 約8g、食塩相当量 約0.3g <small>(日本食品標準成分表2010)</small>

気付いたことを書いてみましょう。

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

私たちの食生活に欠かせない調味料には、しょうゆとみそがあります。このしょうゆとみそは大豆をおもな材料とし、小麦や米、塩などを加えて作ります。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。



ごはんのみそしるは昔の人の知恵



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。

「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。

ちいき 地域の産物

(例) 伝統野菜



でんとう 「伝統野菜」ってどんな野菜なのかな？

ちいき でんとう 自分が住んでいる地域に伝統野菜はあるかな？

ちいき でんとう 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てみよう！

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



フェイジョアーダ



タコス



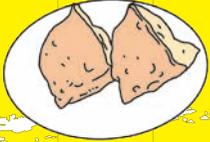
クラムチャウダー



チリコンカン



ボボティー



サモサ



トムヤムクン



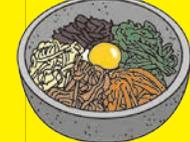
スパゲッティ



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



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