中学校（食生活）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ワークシート③

# 2章　献立作りと食品の選択

## ２、何をどのくらい食べたらよいか考えよう（教科書32ページ～）

小学校では、食品に含まれる主な栄養素の体内での働きによって3つのグループに分けましたが、中学校では6つのグループに分けた6つの食品群を使って学習します。

それぞれの食品群には、どのような食品が含まれているのか教科書33，34ページを確認しながら食品名を書き込んでみましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 働き | 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 |
| 食品群 | 1群 | 2群 | 3群 | ４群 | ５群 | ６群 |
| 食　　　品 |  |  |  |  |  |  |
| 食品群摂取量の目安 | 女：３００ｇ男：３３０ｇ | ４００ｇ | １００ｇ | ４００ｇ | 女：４２０ｇ男：５００ｇ | 女：２０ｇ男：２５ｇ |