

5年生 家庭科「五大栄養素を知ろう」

食品は体の中に入ったの栄養の働きで主に3つのグループに分けられますが、5年生の家庭科では、この3つのグループをさらにそこに多く含まれている栄養素でさらに5つに分けていきます。

炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンの5つです。

この5つの栄養素がそろっていると、バランスの良い食事になります。

給食は、毎日必ず五大栄養素がそろっています。ジャムボードを使って、給食の食品を5大栄養素に分けてみました。毎日の食事に興味関心を持って、五大栄養素を確認できるといいですね。

みんな、主体的な学習に取り組むことができました。

