

# 「元気な食べ物と毎日」

なぜ毎日いろいろなものを食べているのでしょうか。本時は、『食べる』意味について考えることから、食品に含まれる栄養素について学んでいきました。

**体に入った食べ物はどうなるでしょう。**

- ・口から入って肛門までいくよ。
- ・必要な栄養を吸収するよ。
- ・栄養素は体の中で作られないから、**食べ物からとる必要があるんだよ。**



**○食べ物を3つの働きのグループに分けてみよう。**

- ・黄色…体を動かす（運動・勉強）
- ・赤色…体のもとになる（筋肉・骨）
- ・緑色…体の調子を整える（病気の予防・栄養の吸収）

栄養素ごとに考えていくと…



**今日の給食を五大栄養素で分けてみよう**



**栄養素は、たがいにかかわり合い、助け合って体の中ではたらいっているからバランス良く食べることが大切だね。**