

## 「食生活のことを考えてみた」ワークシート (プリントアウトできなければ、他の用紙でもいいですよ)

## 1: 食生活を考える

## ★朝食の重要性

朝食がなぜ大事なのかまとめよう。

## ★中学生に必要な栄養素 (6つの食品群) ここも大事! 😊

1群	2群	3群
魚・肉・卵・豆・豆製品 女子 ( ) g 男子 ( ) g	牛乳・乳製品・小魚・海藻 女子 ( ) g 男子 ( ) g	緑黄色野菜 (色の濃いやさい) 女子 ( ) g 男子 ( ) g
4群	5群	6群
その他の野菜・果物 女子 ( ) g 男子 ( ) g	穀類・いも類・砂糖 女子 ( ) g 男子 ( ) g	油 (バターやマヨネーズも含む) 女子 ( ) g 男子 ( ) g

## 2: 食品の選択と購入

- 生鮮食品の ( ) を知ろう。
- 食品の ( ) をよく見よう。
- その食品にふさわしい方法で保存しよう。

食品の表示にはどんなものがありますか？

## 3: 食生活と私たちの将来のつながり

本来、食べられているのに捨てられているものを ( ) という。そのうち半分は ( ) から出ている。日本は ( ) = [食品輸送量×輸送距離]が高い。  
食品を無駄にしないことは ( ) 環境を守ることにつながる。

## 4: 食事を楽しくしよう

人と一緒に食事をするを ( ) という。

共食をするとよいことをまとめましょう。

視聴した感想: