

【活用にあたって】

栄養素とは、「人が生命を維持したり、活動したり、さらに、成長したりするために必要な成分」（平成29年告示 小学校学習指導要領解説 家庭編）のことです。食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、五大栄養素と呼ばれています。

指導するときは、五大栄養素の名称や働きを覚えることだけに重点を置くのではなく、体に必要な栄養素を食事を通してとっていることに気付き、栄養のバランスを考えて食事をとることの大切さが分かるようにすることがポイントになります。

解答例

問1：食物・バランス

問2：ウ

発展：炭水化物・・・エネルギーになる

脂質・・・エネルギーになる

たんぱく質・・・体をつくる、エネルギーになる

無機質・・・体をつくる、体の調子を整える

ビタミン・・・体の調子を整える

栄養素は互いに関連をもちながら健康の保持や成長のために役立っていることを理解しましょう。