

5年 家庭科課題

教科書P54～55を読んで、「3つの食品のグループ」について理解しましょう。

また、ある一日の夕食について食べているものが「3つの食品のグループ」のどれに

当てはまるのか、下の表に書き込みましょう。

5年 組 番

日付	夕食のメニュー
月 日	

食品のグループ	おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品	
多く含まれる 栄養素	炭水化物	脂質	タンパク質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	
食べたもの						