

# 「食べ物の働きを知ろう」

食べ物は健康な体を作るだけでなく、元気に運動や学習をする上で重要な働きをしています。その食べ物には3つの働きがあり、3つをバランスよく食べることが大切です。本時は、健康な食生活を送るための食べ物の3つの働きを学習し、バランス良く食べようとする意欲につなげていきました。

**黄色**

おもに熱や力のもとになる。

**赤**

おもに体を作るもとになる。

**緑**

おもに体の調子をととのえる。



食べ物を3つのグループに分けると…



これはどのグループかな？



みんなで確認しました。



最後に食育の教科書(副読本)でまとめました。

4年 (2)

### 食べものの働きを知ろう!

年 組 名前 \_\_\_\_\_

◎食べ物の3つの働きは何でしょうか。

黄色のグループ おもに \_\_\_\_\_ のもとになる  
例えば… \_\_\_\_\_

赤色のグループ おもに体を \_\_\_\_\_ もとになる  
例えば… \_\_\_\_\_

緑色のグループ おもに体の \_\_\_\_\_ を整える  
例えば… \_\_\_\_\_

今日のしゅ業でわかったこと、やってみようと思うことを書いてみよう

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

まとめシート

3つのグループの食べ物を上手に食べることで、栄養バランスがとれるね。