5年家庭科「食べて元気に」　5年　組　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

めあて

メンバー

絵

味噌汁の具	持ってくる人

教科書p．134の「栄養素の働きによる食品の分類」も参考にしてみましょう。

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品
食品					
多くふくまれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウムなど）	ビタミン・無機質

たしかめよう（振り返り）

① グループのみんなで協力して具材をきめることができましたか。（できた・難しかった）

② 栄養バランスのよい味噌汁の具材を考えることができましたか。（できた・難しかった）

③ 来週の調理実習で気をつけたいことや頑張りたいことを書きましょう。