

【資料3】 相田さんが書きこみをしたパンフレットのページ

栄養素の働き

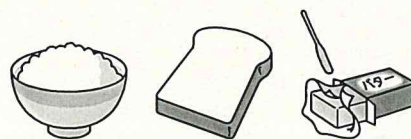
規則正しく食事をとることにより、^{のう}脳が活発に働いたり、**元気に運動**したりすることができます。ただし、同じものや好きなものばかり食べていると、栄養がかたよってしまい、つかれやすくなったりいらいらしたりします。

食品は、栄養素の主な働きによって、下のよう、主に三つのグループに分けることができます。

米やパンなどは、主に**エネルギーのもと**になります。
肉や卵などは、主に体をつくるもとになります。
筋肉がついたり、けがが治りやすくなったりします。
野菜や果物などは、主に体の調子を整えるもとになり、**病気にかかりにくく**なります。

〈栄養素の主な働きと食品の例〉

主にエネルギーのもとになる



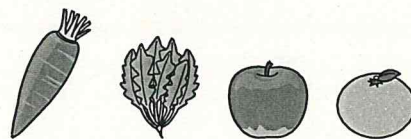
米、パン、バターなど

主に体をつくるもとになる



肉、卵、牛乳など

主に体の調子を整えるもとになる



野菜、果物など

三 相田さんは、食事の面から健康について考えている友達の話を聞いて、「資料3」に興味をもちました。次は、相田さんが、四角や丸で囲んだり線をつないだりして整理している「資料3」です。相田さんは、何をどのように整理していますか。その説明として最も適切なものを、あとの1から4までの中から一つ選んで、その番号を書きましよう。

1 自分にとって分からない言葉を四角や丸で囲み、運動と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

2 自分にとって重要な言葉を四角や丸で囲み、食品と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

3 自分にとって分からない言葉を四角や丸で囲み、食品と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

4 自分にとって重要な言葉を四角や丸で囲み、運動と栄養素の働きとの関係を線でつないで整理している。

