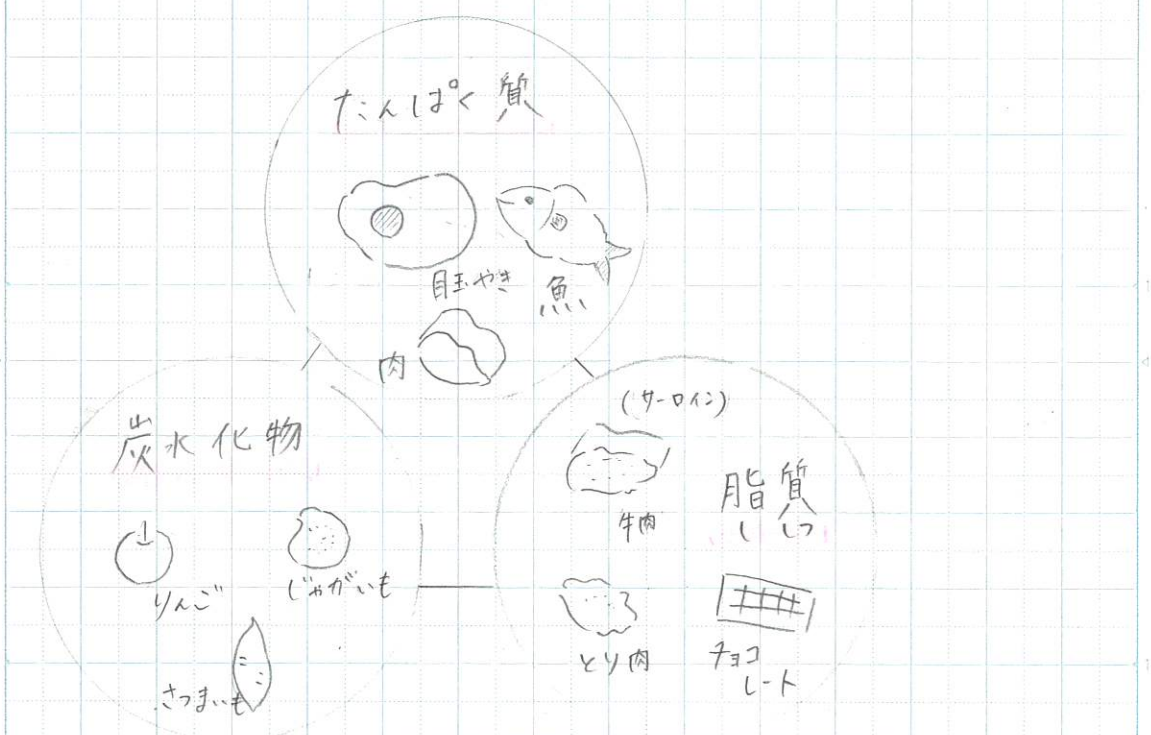


毎日食べているお米などには栄養素は入っているのか調べましよう

三大栄養素

→ 食べ物に含まれる栄養素のうち



〔三大栄養素について〕

① エネルギー源として最も重要。

② 体の組織や臓器を動かせる。

③ ちょっとの量で大さなエネルギーを出すよ。

〔まとめ〕
 ・ 三大栄養素に含まれる栄養素はたんぱく質、炭水化物、脂質のこの3つです。
 ・ 三大栄養素は、自分達の中からたのなかで大切な栄養です。

〔クイズ〕

① 三大栄養素の中で入っていないのがあまるよ！ 何人だ？

① 脂質 ② 糖質 ③ ビタミン

正解は... ② と ③ でしたー！

→ ① の脂質は三大栄養素に入っているよー！

② 三大栄養素はきいたことある。たけど、こには必要な栄養というのを初めて知りました。次は五大栄養素というのもある。たのて調べてみたいですよ。