

小学校5年・6年 家庭科 <sup>えいよう</sup>栄養バランスを考えよう <sup>こんだて</sup>〈献立作り〉

# ♪歌で覚える<sup>えいよう</sup>栄養素♪ ～栄養素は続くよ どこまでも～

年	組
名前	

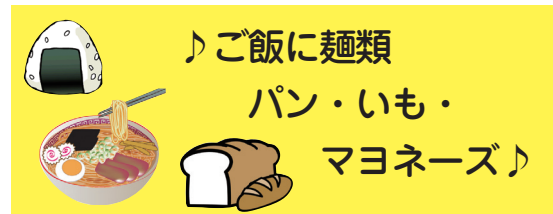
「線路は続くよどこまでも」の歌の<sup>か</sup>替え歌で歌います。

☆部 「せ～んろは続く～よ～……」のメロディで

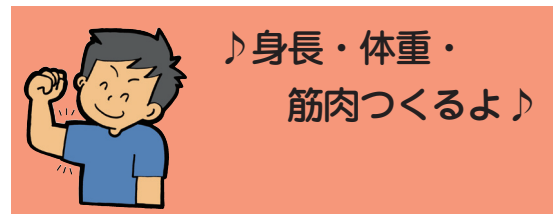
★部 「ランラ ランラ ランラ……」のメロディで

☆5つの栄養素 知ってるかい エネルギーのもと <sup>たんすい かぶつ</sup>炭水化物  
 からだをつくるよ たんぱく<sup>しつ</sup>質 調子ととのえる <sup>む きしつ</sup>無機質・ビタミン

★<sup>はん めんるい</sup>ご飯に<sup>めんるい</sup>麺類 パン・いも・マヨネーズ  
<sup>さとう</sup>砂糖もバターもドレッシングも  
<sup>ししつ</sup>炭水化物と<sup>ししつ</sup>脂質で元気にからだを動かすよ



★身長・体重・<sup>きんにく</sup>筋肉つくるよ  
 たんぱく質・無機質  
 肉・えび・かまぼこ・魚に<sup>たまご</sup>卵に<sup>とうふ</sup>豆腐に<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



★調子をととのえ <sup>よぼう</sup>病氣予防する  
<sup>くだもの</sup>野菜に果物・きのこ  
 栄養バランス・いろどり・味付け  
 献立考えよう！

