食物と栄養

食品に含まれている栄養素には，炭水化物，脂肪，たんぱく質，無機質，ビタミンがあります。これらの栄養素は，体の中で消化，吸収されます。

栄養素	食品名	はたらき
炭水化物	ごはん，パン，麺類，いも，もち，さとうなど	エネルギーになる （黄色い食べ物）
脂肪	油，バター，マーガリン，マヨネーズなど	
たんぱく質	肉，魚，とうふ，卵，豆など	体をつくる （赤い食べ物）
無機質	牛乳，のり，にぼし，こんぶなど	
ビタミン	野菜，果物など	体の調子を整える （緑の食べ物）

○ あなたが食べたものについて，材料や栄養素についてまとめましょう。

食べたものの名前	

食べたものの絵や写真	材料	栄養素