



# 1 食事の役割を 考えよう

## 見つける

態度

今までの「おいしかった食事」の思い出を書こう。

いつ (例) 10歳の誕生日 どこで (例) おばあちゃんの家  
だれと (例) 家族  
何を (例) すき焼き

めあて 食事の役割を理解する。

## 学ぶ

知・技

1 食事のおもな役割についてまとめてみよう。

- (1) 1つ目は、①( 生命 )を維持し、②( 健康 )を保持する役割がある。
- (2) 2つ目は、( 食文化 )を伝承する役割がある。
- (3) 3つ目は、( 人間関係 )をつくる役割がある。



知・技

2 次のような食事のとり方には、どのようなよい面と悪い面があるだろうか、考えてみよう。



だれかと一緒に食事をする

①( 共食 )

よい面 (例) 会話を楽しむことができる。

悪い面 自分の好きな時に食べられない。



一人で食事をする

②( 孤食 )

よい面 (例) 好きな時に食べられる。

悪い面 話す相手がいない。



家族が食卓を囲んでいても、一人ひとりが違うものを食べる

③( 個食 )

よい面 (例) 年齢や体調に合わせて食べられる。

悪い面 栄養のバランスが合わない場合がある。

## ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

●食事の役割を理解できましたか。 ( A ・ B ・ C )

## 2 健康によい食習慣について考えよう

### 見つける

態度

今日は朝食に何を食べたか、  
食べたものを書いてみよう。

何を (例) ジュースを飲んだ。  
(例) 食べていない。

めあて 健康によい食習慣について理解する。

自分の食習慣をふり返り、課題を見つける。

### 学ぶ

知・技

1 健康によい食習慣についてまとめてみよう。

- (1) 心身ともに元気で暮らすためには、栄養素のバランスがとれた<sup>①</sup>( 食 事 )，適度な<sup>②</sup>( 運 動 )，十分な<sup>③</sup>( 休 養 )が必要である。
- (2) 食生活にかかわる習慣のことを( 食習慣 )という。
- (3) 健康によい食習慣とは、さまざまな種類の食品を、適量を考え、<sup>①</sup>( バランス )よく、<sup>②</sup>( 規 則 )正しく食べることである。
- (4) 成人に多く見られる( 生活習慣病 )は、よくない生活習慣の日常的な積み重ねが引き起こす病気である。



どういうことに気をつけたらいいかな？



深めよう

思・判・表

自分の食習慣をふり返り、あてはまるものに✓をつけよう。



### ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技 ●健康によい食習慣について理解できましたか。

( A ・ B ・ C )

思・判・表 ●自分の食習慣をふり返り、課題を見つけることができましたか。

( A ・ B ・ C )



わさびのきいたおすしを食べて、思わず涙！そんなときは、がりを食べると効果的です。甘酢の成分が、わさびの刺激を和らげてくれます。

# 1 栄養素の種類と働きを知ろう

めあて

食品に含まれる栄養素の種類を理解する。

それぞれの栄養素の働きを理解する。

## 学 ぶ

知・技

### 1 五大栄養素の種類と特徴についてまとめてみよう。

おもに体の組織をつくる

たんぱく質

- ① 消化管で②( アミノ酸 ) に分解されて吸収される。
- ③( 筋肉 ) や臓器、血液や皮膚、髪の毛などを構成する成分となる。
- 1 g あたり約④( 4 ) kcal のエネルギーを発生する。



無機質

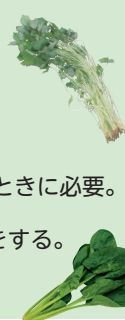
- ⑤( ミネラル ) ともいう。
- ⑥( カルシウム ) …骨や歯の成分になる。
- ⑦( 鉄 ) …血液の成分になる。不足すると鉄欠乏性貧血になりやすくなる。



おもに体の調子を整える

ビタミン

- ビタミン A…体の成長を助け、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きをする。動物性食品には⑧( レチノール ) として含まれ、植物性食品には⑨( カロテン ) という赤や黄色の色素として含まれる。
- ビタミン B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>…炭水化物や脂質が体内で⑩( エネルギー ) になるときに必要。
- ⑪( ビタミン C ) …血管を強くしたり、傷の回復を早めたりする働きをする。
- ビタミン D…⑫( 骨 ) の成長に必要。



おもにエネルギーになる

炭水化物

- 糖質…おもに砂糖やでんぷんがあり、体内で⑬( ぶどう糖 ) などに分解されて、エネルギー源となる。
- 食物繊維…消化されにくく、エネルギー源として利用されないが、腸の調子を整えて排便を促すほか、⑭( 生活習慣病 ) を予防する働きがある。
- 1 g あたり約⑮( 4 ) kcal のエネルギーを発生する。



脂質

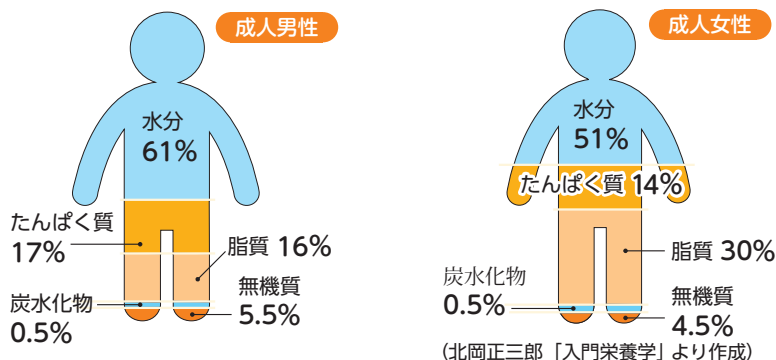
- 脂肪や⑯( コレステロール ) などがある。
- 1 g あたり約⑰( 9 ) kcal のエネルギーを発生する。



Note

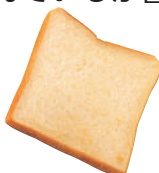
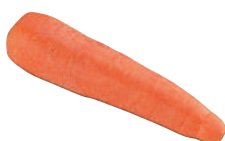
## 2 水の働きについてまとめてみよう。

- 水は、体内で①( **栄養素** )や老廃物<sup>ろうはいぶつ</sup>を溶かして運ぶ働きや、②( **体温** )調節などの働きをする。人の体の水分は、成人男性は約③( **60** )%，成人女性は約④( **50** )%である。



知・技

## 3 次の食品は、どの栄養素を多く含んでいるか書いてみよう。

①( **たんぱく質** )②( **炭水化物** )③( **無機質** )④( **ビタミン** )⑤( **脂質** )⑥( **無機質** )⑦( **ビタミン** )⑧( **脂質** )

## Note

## ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

●食品に含まれる栄養素の種類を理解できましたか。

( A ・ B ・ C )

知・技

●それぞれの栄養素の働きを理解できましたか。

( A ・ B ・ C )

## \*豆知識\*

すしなどに使われるイクラには、天然のものと人工のものがあります。お湯につけて白くなったら天然もので、変わらなければ人工ものです。

## 2 中学生に必要な 栄養<sup>とくちよう</sup>の特徴を知ろう

### 見<sup>み</sup>つめる

態度

小学校 6 年生のときの身長・  
体重がどれくらい変わった  
か、ふり返ってみよう。

体重 (例) 5.8 k g 増えた。

身長 (例) 9 c m 伸びた。

めあて 体の成長や活発な活動と日本人の食事摂取基準とのつながりを理解する。

### 学<sup>まな</sup>ぶ

知・技

1 中学生に必要な栄養素についてまとめてみよう。

- (1) 私たちの体の成長や、健康的な生活のために、エネルギーや栄養素の<sup>せつしゆ</sup>摂取量の基準を示しているのが、( 日本人の食事摂取基準 ) である。
- (2) 教科書 p.82 の図 2 を見て、自分が 1 日あたりのエネルギーや栄養素をどれくらい必要としているか、書いてみよう。

|         |                   |            |                     |            |
|---------|-------------------|------------|---------------------|------------|
| ( ) 歳   | エネルギー             | _____ kcal | ビタミン A              | _____ μg   |
| ( 男・女 ) | たんぱく質             | _____ g    | ビタミン B <sub>1</sub> | _____ mg   |
|         | 脂質 <sup>しじつ</sup> | _____ g    | ビタミン B <sub>2</sub> | _____ mg   |
|         |                   |            | ビタミン C              | _____ mg   |
|         | カルシウム             | _____ mg   | ビタミン D              | _____ μg   |
|         | 鉄                 | _____ mg   |                     |            |
|         |                   |            | 食塩相当量               | _____ g 未満 |

- (3) 大人 (30~49 歳) の食事摂取基準と比べて、気がついたことを書いてみよう。

(例) エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄など、今の自分の方が  
大人の食事摂取基準に比べてとる量が多い。

### Note

- (4) 小学校高学年から<sup>①</sup>( 中学生 )の間は、身長と体重の<sup>②</sup>( 増加 )が著しく、活動も活発な時期にあたる。そのため、<sup>③</sup>( たんぱく質 )、<sup>④</sup>( カルシウム )などの体をつくる栄養素や、活動するのに必要な<sup>⑤</sup>( エネルギー )を十分にとる必要がある。



## 知・技

## 2 中学生の体の成長と栄養の特徴についてまとめてみよう。

- 激しい運動を長時間する人は、<sup>①</sup>( エネルギー )消費量が多いので、<sup>②</sup>( 炭水化物 )や脂質をバランスよくとる必要がある。また、炭水化物や脂質がエネルギーに変わる時に必要なビタミン<sup>③</sup>( B<sub>1</sub> )や<sup>④</sup>( B<sub>2</sub> )も多く必要になる。



## 深めよう

## 思・判・表

自分のふだんの生活をふり返って、エネルギーや栄養のとり方で、どのようなことに気をつける必要があるか、あてはまるものをチェックしよう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> たんぱく質を十分にとる        | <input type="checkbox"/> カルシウムが不足しないように気をつける |
| <input type="checkbox"/> 脂質をとりすぎないようにする     | <input type="checkbox"/> 食塩をひかえる             |
| <input type="checkbox"/> ビタミンが不足しないように気をつける | <input type="checkbox"/> その他 ( )             |

上の項目でチェックした理由を書き、気をつけるためには具体的にどうするかを書いてみよう。

理由 (例) 野菜をあまりとっていないから。

どうすればいいか 毎食少しずつでもとるようにする。

## Note

## ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

## 思・判・表

●体の成長や活発な活動と日本人の食事摂取基準とのつながりを理解できましたか。

( A ・ B ・ C )



豆知識

みかんの皮についている白い部分をアルベドといいます。ビタミンCや食物せんいが豊富で、おなかの調子を整える効果があります。

### 3 食品に含まれる栄養素を調べよう

#### 4 1日に必要な食品の種類や概量を知らよう

#### 見つける

態度

今日の給食にはどのような食品が使われているだろうか。できるだけあげてみよう。

こんだて  
献立

(例) ご飯, とり肉のうま塩焼き, もやしソテー,  
なすのチーズ焼き, 春雨スープ, 牛乳

使われている食品

米, とりもも肉, もやし, なす, チーズ,  
春雨, 牛乳

めあて

食品成分表で, 食品に含まれる栄養素などの量を調べることができる。

食品を6つの基礎食品群に分類することができる。

中学生の1日に必要な食品の種類や概量を理解する。

食品群別摂取量のめやすを活用し, 食事を見直すことができる。

#### 学ぶ

知・技

#### 1 食品と栄養素についてまとめてみよう。

- (1) 食品の可食部100gに含まれる栄養素の種類や量は, ( 食品成分表 ) で調べることができる。
- (2) 食品の食べられる部分を ( 可食部 ) という。
- (3) 食品全体の重さに対する廃棄部 ( 食べずに捨てる部分 ) の割合を ( 廃棄率 ) という。
- (4) 教科書p.95~97の図9から好きな食品を1つ選んで, その成分を調べてみよう。

| 食品名         | 廃棄率<br>% | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g     | たんぱく質<br>g               | 脂質<br>g                  | 炭水化物<br>g   | 食物繊維総量<br>g |
|-------------|----------|---------------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------|
| (例) ぶどう(生)  | 15       | 59            | 83.5        | 0.4                      | 0.1                      | 15.7        | 0.5         |
| カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg  | ビタミンA※<br>μg  | ビタミンD<br>μg | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g  |
| 6           | 0.1      | 21            | (0)         | 0.04                     | 0.01                     | 2           | 0           |

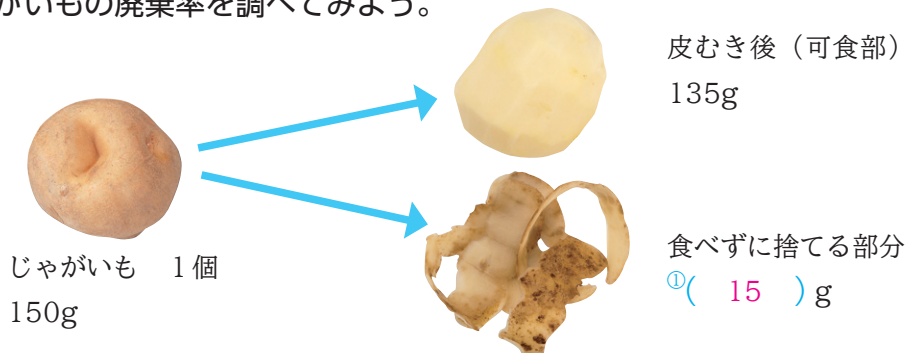
※ビタミンAは, 植物性食品の場合はβ-カロテン当量, 動物性食品の場合はレチノール活性当量の数値で調べる。

- (5) 上で選んだ食品について, 栄養的特徴をまとめてみよう。

(例) 100g 中に含まれる水分の量が多い。

Note

## 2 ジャガイモの廃棄率を調べてみよう。



$$\text{じゃがいもの廃棄率(\%)} = \frac{\text{食べずに捨てる部分の重さ(g)}}{\text{じゃがいもの重さ(g)}} \times 100 = \frac{\text{②( 15 )}}{\text{③(150)}} \times 100 = \text{④( 10 )}\%$$

## 知・技

## 3 6つの基礎食品群と食品群別摂取量のめやすについてまとめてみよう。

- (1) おもな栄養素が似ているものごとにグループ分けしたものを食品群といい、6つに分類したものを( 6つの基礎食品群 )という。
- (2) ①( 食事摂取基準 )のエネルギーや栄養素の量をもとに、1日に必要な食品の量を食品群別に示したものが②( 食品群別摂取量 )のめやすである。
- (3) 表中にあてはまるものを下の語群から選ぼう。

### 6つの基礎食品群

| 食品群 | 食品                        | おもに多く含む栄養素         |
|-----|---------------------------|--------------------|
| 1群  | 魚, 肉, ①( 卵 ), 豆・豆製品       | たんぱく質              |
| 2群  | 牛乳・乳製品, ②( 骨ごと食べる魚 ), 海そう | 無機質 (特に③( カルシウム )) |
| 3群  | ④( 緑黄色野菜 )                | カロテン (ビタミンA)       |
| 4群  | その他の野菜, ⑤( 果物 ), きのこと     | ビタミンC              |
| 5群  | 穀類, いも, ⑥( 砂糖 )           | 炭水化物               |
| 6群  | 油脂, 種実                    | 脂質                 |

[ 果物 卵 砂糖 塩 骨ごと食べる魚 緑黄色野菜 カリウム カルシウム ]

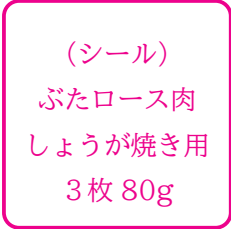


- (4) 次のページ (p.34~35) の ( ) にあてはまる語句や数字を記入したり, あてはまる食品例を( シール )から選んで貼ったりしてみよう。

## ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

- 知・技 ●食品成分表で, 食品に含まれる栄養素などの量を調べることができましたか。 ( A ・ B ・ C )
- 知・技 ●食品を6つの基礎食品群に分類することができましたか。 ( A ・ B ・ C )
- 知・技 ●中学生の1日に必要な食品の種類や概量を理解できましたか。 ( A ・ B ・ C )
- 知・技 ●食品群別摂取量のめやすを活用し, 食事を見直すことができましたか。 ( A ・ B ・ C )

## 6つの基礎食品群と食品群別摂取量のめやす

| 食品群   | おもに体の組織をつくる  |   | おもに体の   |
|---|--|---|---|
|   | 1群 □   | 2群 □  | 3群 □  |
| 特徴  | 魚、肉、卵、豆・豆製品  | 牛乳・乳製品、 <small>骨ごと食べられる魚</small> 、海そう   | 緑黄色野菜   |
|   | おもに①(たんぱく質)を多く含む   | おもに⑤(カルシウム)を多く含む  | おもに⑨(カロテン)を多く含む   |
| 食品群に含まれる栄養素                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚、肉、卵などの動物性食品と、豆・豆製品の②(植物性食品)に分けられる。</li> <li>●大豆は、とうふ、納豆などに加工すると消化がよくなる。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳・乳製品は、カルシウムだけでなく、⑥(たんぱく質)やビタミンB<sub>2</sub>も多く含む。</li> <li>●小魚は、たんぱく質や⑦(鉄)、ビタミンB<sub>2</sub>も含んでいる。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●緑黄色野菜とは、カロテンを多く含む、色の⑩(濃い)野菜のことである。</li> <li>●腸の調子を整える働きがある⑪(食物繊維)も多く含んでいる。</li> </ul>   |
| 摂取量のめやす   | 女子③(300)g<br>男子④(330)g (350g)  | ⑧(400)g   | ⑫(100)g   |
| あてはまる食品例を「シール」から選んでろう。<br>1回に食べやすい量や調理しやすい量のめやす | <b>動物性食品</b><br><br>生さけ 1切れ 80g<br><br>卵 1個 50g<br><br>(シール) ぶたロース肉 しょうが焼き用 3枚 80g<br><b>植物性食品</b><br><br>(シール) 納豆 1パック 50g | <br>牛乳 1本 200mL 約 210g<br><br>(シール) ヨーグルト 1/2カップ 100g<br><br>(シール) プロセスチーズ 1個 20g<br><br>(シール) しらす干し 大さじ 2 10g | <br>ほうれんそう 1株 25g<br><br>(シール) ピーマン 1個 25g<br><br>(シール) ミニトマト 1個 15g<br><br>(シール) かぼちゃ 1/20個 50g |

| 調子を整える  | おもにエネルギーになる   |  |
|---|---|--|
| 4群 ㊦  | 5群 ㊦  | 6群 ㊦   |
| その他の野菜、果物、きのこ   | 穀類、いも、砂糖  | 油脂、種実  |
| おもに <sup>13</sup> ( ビタミンC )を多く含む  | おもに <sup>16</sup> ( 炭水化物 )を多く含む   | おもに <sup>21</sup> ( 脂質 )を多く含む  |
| ●色の <sup>14</sup> ( 薄い )野菜をその他の野菜としている。<br>●カルシウム、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、食物繊維を多く含む。  | ●米や小麦は炭水化物のうち <sup>17</sup> ( でんぷん )が多い。<br>● <sup>18</sup> ( いも類 )は食物繊維やビタミンCも多い。<br>●甘い菓子や清涼飲料には砂糖が多い。  | ●少しの量で多くのエネルギーとなる。<br>●サラダ油やごま油などの <sup>22</sup> ( 植物性油脂 )とバターやラードなどの <sup>23</sup> ( 動物性油脂 )がある。  |
| <sup>15</sup> ( 400 )g  | 女子 <sup>19</sup> ( 650 )g (600g)<br>男子 <sup>20</sup> ( 700 )g (750g)  | 女子 <sup>24</sup> ( 20 )g<br>男子 <sup>25</sup> ( 25 )g (30g)   |
|  <p>レタス 3枚 50g<br/>きゅうり 1/2本 50g<br/>生しいたけ 1枚 10g</p> <p>(シール)<br/>キウイフルーツ<br/>1個 75g</p> <p>(シール)<br/>たまねぎ<br/>1/4個 50g</p> <p>(シール)<br/>キャベツ<br/>1枚 80g</p> |  <p>ごはん 茶わん 1杯 130g<br/>中華めん 1玉 230g<br/>さつまいも 中 1/4本 50g<br/>スパゲッティ 180g</p> <p>(シール)<br/>チョコレート<br/>1枚 100g<br/>(砂糖として 50g)</p> <p>(シール)<br/>ロールパン<br/>1個 40g</p> | <p>動物性油脂</p> <p>(シール)<br/>バター<br/>大さじ 1<br/>12g</p> <p>植物性油脂</p>  <p>サラダ油 大さじ 1<br/>12g<br/>らっかせい 10個<br/>12g</p> <p>(シール)<br/>マヨネーズ<br/>大さじ 1<br/>12g</p> |

◆豆知識◆ 料理によく使うレモン果汁。レモン1個からとれるレモンの果汁は、約40～50mLです。

## 5 1日分の<sup>こんだて</sup>献立を考えよう

### 見<sup>み</sup>つめる

態度

右の献立は、栄養のバランスがよいと言えるだろうか。理由を簡単にまとめてみよう。



(例) 言えない。

理由 1群の納豆, 5群のご飯はとれているが, その他は十分にとれていないので。

めあて 中学生の1日分の献立を考えることができる。

知・技

### 学<sup>まな</sup>ぶ

1 献立についてまとめてみよう。

- (1) 食事のための計画や料理の組み合わせを ( 献 立 ) という。
- (2) 献立を立てる際には, ①( 主 食 ), ②( 主 菜 ), ③( 副 菜 ), その他 (④( 汁 物 ), 飲み物など) を組み合わせる。
- (3) 献立を立てる際には, 1日の食品群別摂取量のめやすの ( 3 ) 分の1の量をとるようにする。

知・技

2 献立づくりの手順について, ( ) にあてはまる語句を記入してみよう。また, シールを貼って, 献立例を完成させよう。

| 手<br>順      | (1) ( 主 食 ) を<br>決める | (2) ( 主 菜 ) を<br>決める | (3) ( 副 菜 ) を<br>決める | (4) その他を<br>決める |
|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| 献<br>立<br>例 | <br>ご飯               | <br>煮魚               | (シール)<br>かぼちゃの<br>煮物 | (シール)<br>とん汁    |
|             | (シール)<br>トースト        | (シール)<br>目玉焼き        | (シール)<br>野菜いため       | (シール)<br>果物     |

- 3 昼食でとれるおもな食品群に○をつけてみよう。また、朝食と昼食で不足している食品群を補う夕食の献立を考えて、表に記入してみよう。

| 献立 |         | 材料      | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
|----|---------|---------|----|----|----|----|----|----|
| 朝食 | トースト    | 食パン     |    |    |    |    | ○  |    |
|    | 目玉焼き    | 卵       | ○  |    |    |    |    |    |
|    |         | 油       |    |    |    |    |    | ○  |
|    | ぶどう     | ぶどう     |    |    |    | ○  |    |    |
| 昼食 | 牛乳      | 牛乳      |    | ○  |    |    |    |    |
|    | ご飯      | 米       |    |    |    |    | ○  |    |
|    | しょうが焼き  | ぶた肉     | ○  |    |    |    |    |    |
|    |         | しょうが    |    |    |    | ○  |    |    |
|    |         | 油       |    |    |    |    |    | ○  |
|    | つけ合わせ   | キャベツ    |    |    |    | ○  |    |    |
|    |         | きゅうり    |    |    |    | ○  |    |    |
|    | みそ汁     | みそ      | ○  |    |    |    |    |    |
|    |         | しめじ     |    |    |    | ○  |    |    |
|    |         | 油あげ     | ○  |    |    |    |    |    |
| 夕食 | (例) ご飯  | 米       |    |    |    |    | ○  |    |
|    | さけのムニエル | さけ      | ○  |    |    |    |    |    |
|    |         | 小麦粉     |    |    |    |    | ○  |    |
|    |         | 油       |    |    |    |    |    | ○  |
|    | かぼちゃの煮物 | かぼちゃ    |    |    | ○  |    |    |    |
|    | サラダ     | レタス     |    |    |    | ○  |    |    |
|    |         | トマト     |    |    | ○  |    |    |    |
|    | コーンスープ  | クリームコーン |    |    |    | ○  |    |    |
|    |         | 牛乳      |    | ○  |    |    |    |    |



深めよう

思・判・表

上の献立で、気をつけたことや工夫したことを書いてみよう。

(例) 朝食と昼食で不足していた3群(緑黄色野菜)をとれるように工夫した。

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

●中学生の1日分の献立を考えることができましたか。( A ・ B ・ C )



秋によく見られる小さなはん点のような形の雲を、いわし雲といいます。この雲が出ると、いわしがたくさんとれるという言い伝えがあります。

# 1 食品の<sup>せんたく</sup>選択と<sup>こうにゅう</sup>購入について考えよう

## 見<sup>み</sup>つめる

態度

カレーライスが食べなくなったとき、あなたはどんな選択をするだろうか。あてはまるものに○をつけよう。

- ☐ 調理する。
- ☐ レトルト食品を利用する。
- ☐ コンビニエンスストアなどで購入する。
- ☐ 外食する。

めあて 食品の品質を、見た目や表示などから見分けることができる。  
用途に応じた適切な食品の選択ができる。

## 学<sup>まな</sup>ぶ

知・技

### 1 食品の選択と購入についてまとめてみよう。

- (1) 食品の選択の際には、食品の品質を、見た目や①( マーク ), ②( 表示 ) などから見分けることが大切である。
- (2) 野菜, 果物, 魚, 肉, 卵などの( 生鮮食品 )は, 鮮度が低下しやすく腐敗しやすい。
- (3) 生鮮食品は, 食材の( 旬 )や原産地の表示も参考に選ぶ。

旬の食材を調べて, 季節ごとに3つずつ書こう。

|        |          |     |     |
|--------|----------|-----|-----|
| 春が旬の食材 | (例) たけのこ | あさり | かつお |
| 夏が旬の食材 | きゅうり     | トマト | すいか |
| 秋が旬の食材 | さつまいも    | ぶどう | さんま |
| 冬が旬の食材 | だいこん     | みかん | たら  |

- (4) AとBの魚のうち, 新鮮なほうの記号を選ぼう。

A



B



( B )

- (5) 新鮮なぶた肉の見分けかたを確認しよう。

赤身はみずみずしい①( ピンク )色をしている。



脂身はつやのある②( 白 )色である。