

B-2 ワークシート

食品の栄養的特質を知ろう

1. 下の食品でたんぱく質や炭水化物（でんぷん）が含まれている食品はどれでしょう？まず、予想を立ててみよう。その後、実験で確かめてみよう。

たんぱく質

	豚 肉	里いも	人 参
予想			
結果			

炭水化物（でんぷん）

	豚 肉	里いも	人 参
予想			
結果			

〈予想〉 ○含まれる ×含まれない ?わからない
〈結果〉 ○変化あり（++以上） ×変化なし（+以下）
 ?わからない

実験のポイント

たんぱく質検出実験

- ①班員が同時に行う。
- ②5秒間、食品の切り口につける。
- ③ 自分の担当した食品に責任をもち他の食品には触れない。

炭水化物検出実験

ヨウ素液を1滴だけ食品の中央に落とす

2. 食品成分表の見方をまとめよう。（教科書P 56～58）

食品成分表は、食品（ ）g中に含まれるエネルギーや栄養量を示す
単位 1 g = m g 1 m g = μ g

（1）豚肉について食品成分表で調べてみよう。

食品名	エネルギー kcal	水分 g	たん 白質 g	脂質 g	炭水 化物 mg	カルシ ウム mg	鉄 mg	カロ テン μ g	ビ ^レ タミ ンA μ g	ビ ^レ タミ ンB1 mg	ビ ^レ タミ ンB2 mg	ビ ^レ タミ ンC mg
豚 肉												

食品中には、1つの栄養素しかないわけではなく、
（ ）栄養素が含まれている

（2）人参には



が多く含まれている。

（ヒント）体内でビタミンAに変わる栄養素

3. 食品あてクイズをやってみよう。

下の栄養素が食品 100g 中に1番多く含まれるのは何番ですか？

栄 養 素	食 品 名	予 想	正 解
たんぱく質	①さけ ②とうふ ③たまご		
カルシウム	①牛乳 ②しらす干し ③乾燥わかめ		
ビタミンA	①人参 ②ピーマン ③トマト		
ビタミンC	①大根 ②レモン ③玉ねぎ		
炭水化物	①食パン ②さとう ③ごはん		
脂 質	①バター ②ごま ③サラダ油		
		正解率	／ 6問

★今日の授業を振り返ろう

1. 今日の授業でわかったことや意外だなと思ったことは？（感想）

2. 意欲的に実験に取り組みましたか。 A B C D

（関心・意欲・態度③）

3. 食品あてクイズに積極的に参加できましたか。 A B C D

（関心・意欲・態度③）

4. 食品に含まれる栄養素の量を食品成分表を使って調べることができましたか。

（生活の技能③） A B C D

A よくできた B まあまあできた C あまりできなかった D できなかった

発展課題

① 人参以外でカロテンを多く含む野菜を食品成分表で調べてみよう。

（ ）

② 中学生に必要なカルシウムを食品 100g 中に多く含む食品を食品成分表で調べて

みよう。（ ）

③「私は誰でしょう？」 食品成分表で調べてみよう。

色は黄色で形は四角形	水分は全体の約 50 %
カルシウムは牛乳の約 8 倍	ビタミンAが豊富

（ ）