

ごはんをしっかり食べよう

体のエネルギーとなる食べものは

1年 組 氏名 _____

①ごはん



炭水化物

②お肉



たんぱく質

③バター



脂肪

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

↓

ブドウ糖

エネルギーとなります。

特に脳のエネルギーはブドウ糖だけです。

1食あたり _____ g が必要です。

成績が良かったのは

①欠食



②おにぎり



③朝ごはん



脳が活発に働くには

→ _____

_____が重要です。

シナプスの材料となっているのは _____

_____です。

リジンを多く含む食品は _____

ごはんの量は _____

副食は _____