

2 食生活と健康 (5/18・月)

3年 組 番名前

●最初に、教科書P112、113を2回読みましょう。【5分】

次に、教科書を見ながら、下のワークシートの()を書きましょう。

●健康によい食生活【8分】

毎日の食生活は、健康に深くかかわっています。健康を()するために、次のような食生活をおくることが大切です。

- 毎日、ほぼ()、()に食事をする。
- ()や()に応じて、必要な()と()をバランスよく摂取する。
- ()によって消費された()を食事によって()する。
- 食材の()や()を工夫した献立の食事をする。
- ()で食事できるように心がける。

●資料6 主な食品のエネルギーを見て自分の好きな食品を順番に5つ選んで1杯(1枚等)がどのくらいのカロリーがあるか書いてみよう。【8分】

	1番好き	2番目に好き	3番目に好き	4番目に好き	5番目に好き
食品名					
何g					
何cal					

●多くの食品を組み合わせた食事【5分】

わたしたちの体に必要な()はたくさんありますが、それらを()から補給することは()。また、()が()でも、()でも、さまざまな()が発生します。そのため、わたしたちは、いろいろな食品を()た()のよい()をする必要があります。

●資料7 栄養素の不足・とり過ぎによる障害の例を見てまとめてみよう【10分】

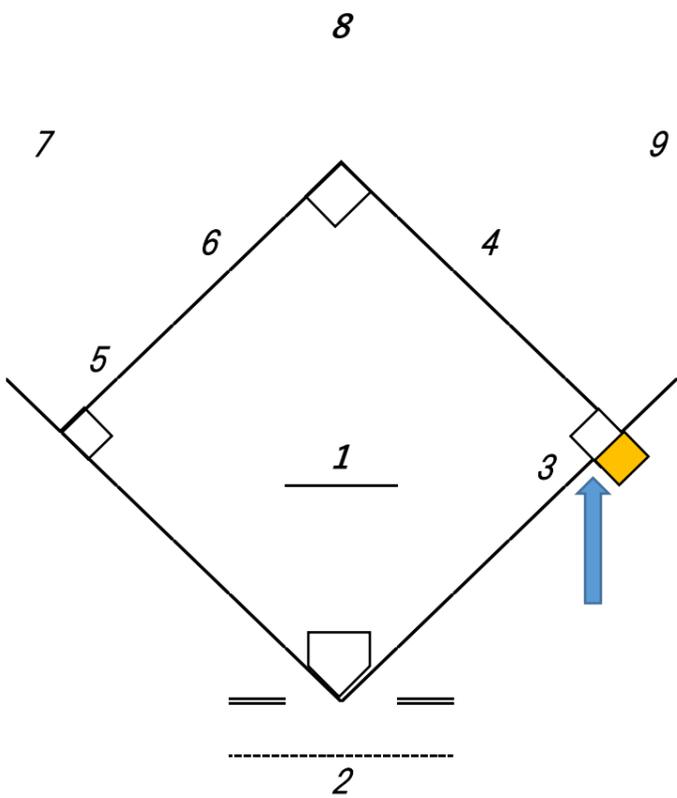
栄養素(食品)	不足すると・・・
栄養素(食品)	とり過ぎると・・・

●あなたにとってバランスのよい食事とはどのような食事でしょうか。自分の食生活をふり返り、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考えてみよう。【8分】

1 図解体育 (P 2 1 6 ~) を見ながら、問いに答えなさい。

① 1 ~ 9 のポジション名を書きなさい。また、そのポジションに必要な能力や適している性格をまとめて書きなさい。

【10分】



	カタカナ表記で	漢字表記で	必要な能力や適している性格
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

②~④ 【2分】

② 1と2を合わせて何と呼びますか。

③ 3~6を合わせて何と呼びますか。

④ 7~9を合わせて何と呼びますか。

⑤ 送球 (スローイング) の仕方についてまとめなさい。(図解体育 P 2 2 0) ※絵を利用してまとめてもいいです。

【15分】

⑥ 打撃 (バッティング) の仕方についてまとめなさい。(図解体育 P 2 2 3) ※絵を利用してまとめてもいいです。

【15分】

⑦ スローイングとバッティング練習をそれぞれ50回やってみよう。 【3分】

(家の中で行う場合は、ボールやバットなどの道具は使わずに投げる練習や打つ練習をしましょう。)