理科まとめプリント

登場人物（〇〇くん，〇〇さん）の名前や問題の選択肢は適宜変更してご活用ください。

「生命を維持するはたらき・消化と吸収」の知識を生活に生かそう！

（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　　　）

1. 中学２年生の○○くんは野球部に所属しています。今日は大事な大会の日です。

試合スケジュールは，１試合目が9:00開始，２試合目が11:30開始です。○○くんは試合会場へ向かう途中にコンビニへ寄り，１試合目終了後に食べる補食を購入することにしました。

○○くんがより良いパフォーマンスをするためには，何を選択すれば良いですか？次の①～⑥のうち，最も適切なものを選びましょう。また，その理由を書きましょう。

選んだもの・・・

【理由】

1. カツサンド
2. おにぎり（鮭）
3. プロテイン入りドリンク
4. ドーナツ
5. からあげ弁当
6. グリーンサラダ

【２】下は○○さんと△△さんが焼肉を食べに行った時の会話です。

○○さん：焼肉久しぶり～！最近元気が出ないから，お肉を食べて元気を出すぞ！

△△さん：お肉の栄養をチャージしないとね！でも，お肉って言っても，たくさんの種類があるけど…

何を選べばいいのかな？

○○さん：うーん…どれでもいいってわけじゃないよね…？

次の①～⑤のうち，○○さんの目的に合ったものを選びましょう。また，その臓器の働きを踏まえて理由を書きましょう。

1. ハツ
2. ハラミ
3. ミノ
4. レバー
5. タン

選んだもの・・・

【理由】

【３】○○くんはバスケットボール部に所属しています。当たり負けしない体づくりのために，練習後，

筋力トレーニングをしています。○○くんがトレーニング後に摂取すると良いものを次の①～⑤から

選びましょう。また，その理由を書きましょう。

選んだもの・・・

【理由】

1. アミノ酸配合スポーツドリンク
2. 食物繊維入りグミ
3. ブドウ糖タブレット
4. カルシウム強化ヨーグルト
5. エネルギー系ゼリー飲料

【４】○○さんは会社の先輩に誘われて次の休日に登山へ行くことになりました。登山へ行くのは初めてで，

何を持っていけば良いか分からず悩んでいました。○○さんを登山へ誘った会社の先輩から「バテないように，何か食べる物を持ってきてね」と言われました。

○○さんはどのような食べ物を持って行けば良いでしょうか。具体例とその理由を書きましょう。

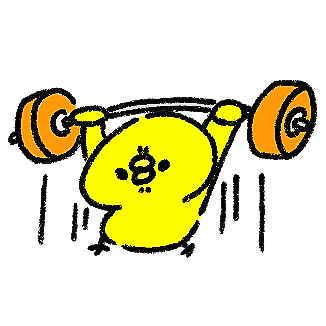
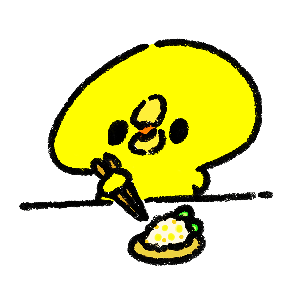
具体例・・・

【理由】

【５】○○さんは最近，健康に関するテレビ番組を見ていると，「腸活」「腸内環境を整える」という内容をよく聞くことに気が付きました。なぜ，腸の働きを良くしたり，腸内環境を整えたりすることが健康につながるのでしょうか。腸の働きを踏まえ，○○さんに教えてあげてください。

○○さんへ

【まとめ】「消化と吸収」の学習で身につけた知識をどのように（生活のどのような場面で）

生かしていきたいですか。自分の生活を振り返りながら考えてみましょう。

勉強や運動をするためのエネルギーは全て食事から！

自分の身体は自分が食べたものでできている！