

# 雪は新しいエネルギー

六年 組（

## ★今日のめあて

- ・「雪のエネルギー利用」によって、雪国の暮らしはどのように変わる可能性があるのか読み取ろう！

①雪国の暮らしの現状についてまとめましょう。

(1)雪国では、雪が降った時にどのように暮らしを守っていますか。

道路の除雪、電気やガス・水道の維持などのために多くの人たちが

働き

雪から暮らしを守っている。

(2)除雪によって集められた雪山の量はどれくらいですか。

（ 千五百万 ） トン、（ 二十万 ） 立方メートル。

②雪国の現状を変えるためには、どうすればいいですか。また、そうすることによってどんな変化がありますか。

（ 除 雪 ） した（ 雪 ） を捨てずに利用すれば、（ 冷 房 費 用 ） や（ 二 酸 化 炭 素 量 排 出 量 ） が削減される。

③雪国の暮らしを変えるための課題とは何ですか。

「 冬に積もった大量の雪を夏までにどうやって保存するか

☆まとめ☆ 空欄をうめてみましょう。



雪が「捨てるもの」ではなく、「**利用する**」もの」に変わり、その実現によって雪国の暮らしが変わることだね。

5月25日(月) 3時間目・算数

教 P. 59

問題6

$\frac{3}{4} \times \frac{2}{5} \times \frac{1}{3}$  の計算のしかたを考え  
ましょう。

$$\frac{3}{4} \times \frac{2}{5} \times \frac{1}{3} = \frac{3 \times 2 \times 1}{4 \times 5 \times 3}$$

$$= \frac{\triangle 3 \times \textcircled{2} \times 1}{\textcircled{4} \times 5 \times \triangle 3}$$

~~2~~

$$= \frac{1}{10}$$

$\div 3 = 1$     $\div 2 = 1$   
 $\triangle 3 \times \textcircled{2} \times 1$   
 $\textcircled{4} \times 5 \times \triangle 3$   
 $\div 2 = 2$     $\div 3 = 1$

○どうし、△どうして、  
約分しているよ。



12  $\frac{7}{6} \times \frac{3}{2} \times \frac{8}{5}$  の計算をしましょう。

$$\frac{7}{6} \times \frac{3}{2} \times \frac{8}{5} = \frac{7 \times 3 \times \overset{4}{\cancel{8}}}{\underset{3}{\cancel{6}} \times 2 \times 5} \quad \left. \begin{array}{l} \text{約分} \\ \text{1回目} \end{array} \right\}$$

約分した数をさらに約分

$$= \frac{7 \times \overset{1}{\cancel{3}} \times 4}{\underset{1}{\cancel{3}} \times 2 \times 5} \quad \left. \begin{array}{l} \text{約分} \\ \text{2回目} \end{array} \right\}$$

他の組み合わせで約分

$$= \frac{7 \times 1 \times \overset{2}{\cancel{4}}}{1 \times \underset{1}{\cancel{2}} \times 5} \quad \left. \begin{array}{l} \text{約分} \\ \text{3回目} \end{array} \right\}$$

3回の約分を  
1つにまとめたよ。

$$= \frac{7 \times 1 \times 2}{1 \times 1 \times 5}$$

$$= \frac{14}{5} \left( 2 \frac{4}{5} \right)$$



$$\textcircled{3} \quad \frac{3}{4} \times \frac{2}{5} \times \frac{10}{3} = \frac{\overset{1}{\cancel{3}} \times \overset{1}{\cancel{2}} \times \overset{2}{\cancel{10}}}{\cancel{4} \times \cancel{5} \times \cancel{3}}$$

$$= 1$$



\* と中式は、1つにまとめなくても  
大じょうぶです。  
 \* 2回・3回に分けて約分した  
ものを式で残しても正解です。

☆ よくあるまちがいは ☆

$$\times \quad 1 \frac{2}{3} \times \frac{1}{4} = 1 \frac{\overset{1}{\cancel{2}}}{\cancel{3}} \times \frac{1}{\cancel{4}_2}$$

$$= 1 \frac{1}{6}$$

帯分数のまま  
 約分しない!

$$\circ \quad 1 \frac{2}{3} \times \frac{1}{4} = \frac{\overset{5}{\cancel{3}}}{\cancel{3}} \times \frac{1}{\cancel{4}}$$

$$= \frac{5}{12}$$

帯分数を  
 仮分数にして  
 約分しよう!

5月25日（月） 4時間目社会

「住区センターの取り組みと住区センターの新設」学習

解答例

〈この時間のめあて〉

住区センターとはどのようなところなのか調べよう。

① 「住区」とはどのような意味なのでしょう。教科書 P. 32 の左側の説明をノートに書きましょう。

（解答）

- ・ 足立区では、区民が日常活動で行動する範囲をめやすとして、小学校区程度の広さで、人口1万人程度の地域を「住区」と位置づけています。

② 住区センターには、どのような部屋があるのでしょうか。次の資料から考え、ノートに書きましょう。

【資料】 教科書 P. 32 上の写真 ①学童保育室 ②子育てサロン ③悠々館 ④児童館

（解答例）

- ・ 放課後小学生をあずかる部屋
- ・ 子育ての情報を交かんし、なやみを相談する部屋
- ・ 高齢者が集まり、交流をする部屋
- ・ 小学生の子どもが来て、遊ぶ部屋

③ 住区センターはどのような目的でつくられたのでしょうか。次の資料から考え、ノートに書きましょう。

【資料】 教科書 P. 32 真ん中 「住区センターの人の話」

（解答例）

高齢者福祉、青少年健全育成、子育て支援に対応するため、お年寄りや子どもたちが集まり遊べる場として、住区センターは作られた。

④ 初めて知ったことなどを入れ、学習の感想を書きましょう。

5月26日(火) 3時間目・算数

教 P.60

問題7

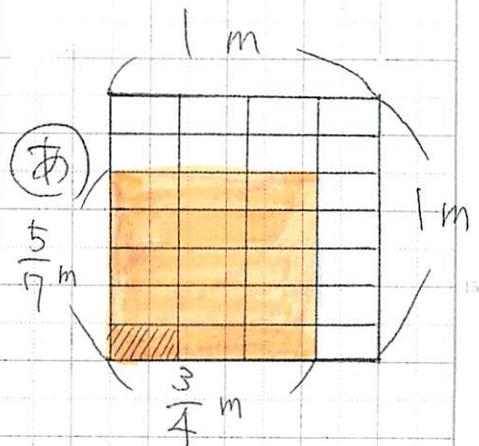
縦  $\frac{5}{7}$  m、横  $\frac{3}{4}$  m の長方形(あ)の面積を求めましょう。

① 右の図で、 の面積は何  $m^2$  でしょう。また、長方形(あ)の面積は、 の面積の何個分でしょう。

$$\text{式 } \frac{1}{7 \times 4} = \frac{1}{28}$$

縦1mを7等分  
横1mを4等分

答え  $\frac{1}{28} m^2$



式  $5 \times 3 = 15$

答え 15個分

② 長方形(あ)の面積は何  $m^2$  でしょう  
か。

$\frac{1}{28} m^2$  の 15 個分なので、長方形(あ)の  
面積は  $\frac{15}{28} m^2$

③ 面積の公式にあてはめて  $\frac{5}{7} \times \frac{3}{4}$   
として計算して、②の答えと比  
べましょう。

$$\begin{aligned} \frac{5}{7} \times \frac{3}{4} &= \frac{5 \times 3}{7 \times 4} \\ &= \frac{15}{28} \end{aligned}$$



②の答えと等しい。

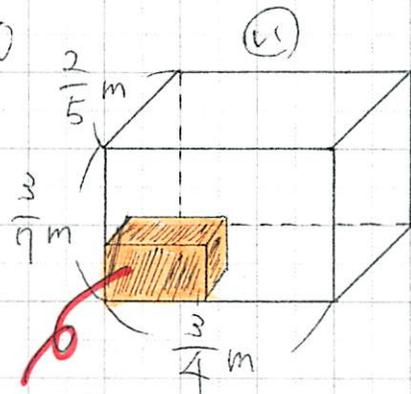
5月26日(火) 3時間目・算数  
教 P. 60

問題 8

縦  $\frac{2}{5}$  m、横  $\frac{3}{4}$  m、高さ  $\frac{3}{7}$  m の直方体 (イ) の体積を求めましょう。

$$\begin{aligned} \text{式 } \frac{2}{5} \times \frac{3}{4} \times \frac{3}{7} &= \frac{\cancel{2} \times 3 \times 3}{5 \times \cancel{4}_2 \times 7} \\ &= \frac{9}{70} \end{aligned}$$

答え  $\frac{9}{70} \text{ m}^3$



$$\frac{1}{5 \times 4 \times 7} \text{ m}^3$$

$\frac{1}{5 \times 4 \times 7} \text{ m}^3$  の  $(2 \times 3 \times 3)$  個分

体積の求め方の公式は、  
縦 × 横 × 高さ だね。



14 次の面積や体積を求めましょう。

① 1辺が  $\frac{2}{3}$  cm の正方形の面積

$$\begin{aligned} \text{式} \quad \frac{2}{3} \times \frac{2}{3} &= \frac{2 \times 2}{3 \times 3} \\ \text{一辺} \times \text{一辺} &= \frac{4}{9} \end{aligned}$$

正方形だから  
4つの辺の長さは  
等しいね。

答え  $\frac{4}{9}$  cm<sup>2</sup>

② 縦  $\frac{4}{5}$  m、横  $\frac{6}{7}$  m、高さ  $\frac{1}{2}$  m の直  
方体の体積

$$\begin{aligned} \text{式} \quad \frac{4}{5} \times \frac{6}{7} \times \frac{1}{2} &= \frac{4 \times 6 \times 1}{5 \times 7 \times 2} \\ &= \frac{12}{35} \end{aligned}$$

答え  $\frac{12}{35}$  m<sup>3</sup>

## 主語と述語の対応をみる

六年 組（ ）

★今日のめあて

主語と述語が対応していない文章を正しい文章に直す方法を理解しよう！

○確認 次の文章の主語と述語はどれですか。

わたしの将来の夢は、病気で苦しんでいる人々を助ける医者になりたいです。

主語（ 私の将来の夢は ） 述語（ になりたいです ）

○教科書 64 ～ 65 ページを読んで次の問いに答えましょう。

・確認で取り上げた文章は、主語と述語が正しく対応していません。  
主語はそのままにして、述語を何に直せばよいですか。  
（ なることです ）

↓ ×夢は

なりたいです。

・「夢は、」に合う言葉を見つけよう。

○まとめ

主語と述語が正しく対応していないと、意味が正しく伝わらないことがあります。自分の思いを正しく伝えるために、主語と述語が合っているか見直しましょう。

見直すコツは、

- ①主語と述語を見つけること。
- ②主語と述語に注目して、読み返すこと。

例えば、このように行います。

・主語「将来の夢は」 ↑ 何が夢？ ↓ 述語「医者になること。」

この問いの答えに不自然さを感じなければ、その文章の主語と述語は正しく対応しています。

文章を書くときや見直すときは、主語と述語が対応しているかを確認するようにして、主語と述語が正しく対応していない文を見つけて、正しく直そう！

5月27日(水) 3時間目・算数  
⑧ P.61 <計算のきまり>

問題9

①から④の式の文字a、b、cに  
いろいろな分数をあてはめて、分  
数についても計算のきまりが成り  
立つか調べましょう。

①  $a \times b = b \times a$  (交かんのきまり)

②  $(a \times b) \times c = a \times (b \times c)$

③  $(a + b) \times c = a \times c + b \times c$

④  $(a - b) \times c = a \times c - b \times c$

(結合のきまり)

(分配のきまり)

$a = \frac{1}{2}$ 、 $b = \frac{1}{3}$ 、 $c = \frac{1}{4}$  をあてはめてみる。

①  $a \times b = b \times a$

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{3} = \frac{1}{3} \times \frac{1}{2}$

$\frac{1 \times 1}{2 \times 3} = \frac{1 \times 1}{3 \times 2}$

$\frac{1}{6} = \frac{1}{6}$

成り立つ

$$\textcircled{2} (a \times b) \times c = a \times (b \times c)$$

$$\left(\frac{1}{2} \times \frac{1}{3}\right) \times \frac{1}{4} = \frac{1}{2} \times \left(\frac{1}{3} \times \frac{1}{4}\right)$$

$$\left(\frac{1 \times 1}{2 \times 3}\right) \times \frac{1}{4} = \frac{1}{2} \times \left(\frac{1 \times 1}{3 \times 4}\right)$$

$$\frac{1}{6} \times \frac{1}{4} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{12}$$

$$\frac{1 \times 1}{6 \times 4} = \frac{1 \times 1}{2 \times 12}$$

$$\frac{1}{24} = \frac{1}{24} \quad \text{成り立つ}$$

$$\textcircled{3} (a + b) \times c = a \times c + b \times c$$

$$\left(\frac{1}{2} + \frac{1}{3}\right) \times \frac{1}{4} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{4} + \frac{1}{3} \times \frac{1}{4}$$

$$\left(\frac{3}{6} + \frac{2}{6}\right) \times \frac{1}{4} = \frac{1 \times 1}{2 \times 4} + \frac{1 \times 1}{3 \times 4}$$

$$\frac{5}{6} \times \frac{1}{4} = \frac{1}{8} + \frac{1}{12}$$

$$\frac{5 \times 1}{6 \times 4} = \frac{3}{24} + \frac{2}{24}$$

$$\frac{5}{24} = \frac{5}{24} \quad \text{成り立つ}$$

$$\textcircled{4} (a - b) \times c = a \times c - b \times c$$

$$\left(\frac{1}{2} - \frac{1}{3}\right) \times \frac{1}{4} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{4} - \frac{1}{3} \times \frac{1}{4}$$

$$\left(\frac{3}{6} - \frac{2}{6}\right) \times \frac{1}{4} = \frac{1 \times 1}{2 \times 4} - \frac{1 \times 1}{3 \times 4}$$

$$\frac{1}{6} \times \frac{1}{4} = \frac{1}{8} - \frac{1}{12}$$

$$\frac{1 \times 1}{6 \times 4} = \frac{3}{24} - \frac{2}{24}$$

$$\frac{1}{24} = \frac{1}{24}$$

成り立つ

# 問題 10

$\frac{3}{8} \times \frac{3}{5} - \frac{1}{4} \times \frac{3}{5}$  を計算しましょう。

▷ はるさんとゆきさんの計算のしかたを、それぞれの式に表しましょう。

はるさん 計算の順序とおりに計算。

$$\begin{aligned} \frac{3}{8} \times \frac{3}{5} - \frac{1}{4} \times \frac{3}{5} &= \frac{3 \times 3}{8 \times 5} - \frac{1 \times 3}{4 \times 5} \\ &= \frac{9}{40} - \frac{3 \times 2}{20 \times 2} \\ &= \frac{9}{40} - \frac{6}{40} \\ &= \frac{3}{40} \end{aligned}$$

ゆきさん かける数が同じなので、  
計算のきまりを使う。

### ④分配のきまり

$$\begin{aligned} \frac{3}{8} \times \frac{3}{5} - \frac{1}{4} \times \frac{3}{5} &= \left( \frac{3}{8} - \frac{1}{4} \right) \times \frac{3}{5} \\ &= \left( \frac{3}{8} - \frac{2}{8} \right) \times \frac{3}{5} \\ &= \frac{1}{8} \times \frac{3}{5} \\ &= \frac{3}{40} \end{aligned}$$

↑ かける数が同じ数 ↓

15 □にあてはまる分数を書いて、  
計算しましょう。また、①から  
③は、それぞれどのような計算  
のきまりを使っているでしょう  
か。

$$\begin{aligned} \text{①} \quad \left( \frac{1}{3} \times \frac{2}{7} \right) \times \frac{7}{8} &= \frac{1}{3} \times \left( \frac{2}{7} \times \frac{7}{8} \right) \\ &= \frac{1}{3} \times \frac{1}{4} \\ &= \frac{1}{12} \end{aligned}$$

答え ②結合のきまり

$$\begin{aligned}
 \textcircled{2} \quad \frac{6}{7} \times \left( \frac{1}{3} + \frac{1}{2} \right) &= \frac{6}{7} \times \boxed{\frac{1}{3}} + \frac{6}{7} \times \boxed{\frac{1}{2}} \\
 &= \frac{\overset{2}{\cancel{6}} \times 1}{7 \times \cancel{3}} + \frac{\overset{3}{\cancel{6}} \times 1}{7 \times \cancel{2}} \\
 &= \frac{2}{7} + \frac{3}{7} \\
 &= \frac{5}{7}
 \end{aligned}$$

答え ③ 分配のきまり

$$\begin{aligned}
 \textcircled{3} \quad \frac{4}{3} \times \frac{2}{5} - \frac{1}{6} \times \frac{2}{5} &= \left( \overset{\times 2}{\boxed{\frac{4}{3}}} - \boxed{\frac{1}{6}} \right) \times \frac{2}{5} \\
 &= \left( \frac{8}{6} - \frac{1}{6} \right) \times \frac{2}{5} \\
 &= \frac{7}{6} \times \frac{2}{5} \\
 &= \frac{\cancel{7} \times \cancel{2}}{\cancel{3} \times 5} \\
 &= \frac{7}{15}
 \end{aligned}$$

答え ④ 分配のきまり

5月27日（水） 4時間目社会  
「区役所のはたらきと区議会」学習プリント

# 解答例

〈この時間のめあて〉

区役所や区議会のはたらきを調べよう。

① 住区センターはどのように建設されたのでしょうか。

次の資料から考え、例を参考に「かじょう書き」でノートに書きましょう。

（例）・建設に向けた住民の願いや思いを聞く会を設けた。

【資料】 教科書 P. 34 真ん中 「足立区役所の係の人の話」

（解答例）

- ・地域の朝会に話を聞いた。
- ・住民どうして話合いをしてもらった。
- ・国や東京都に相談をした。
- ・建設に向けての計画をたてた。
- ・区役所で予算案をつくり、区議会に提案した。
- ・区議会でも、地域の住民と相談したり、広く住民の意見を聞く場を設けた。

② 区議会では、どのような人が、何のために働いているのでしょうか。次の資料から考え、ノートに書きましょう。

【資料】 教科書 P. 35の本文

（解答例）

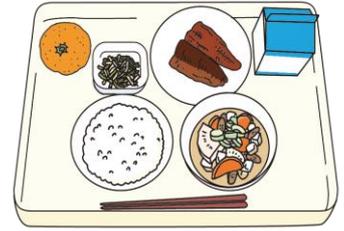
- ・区議会では、選挙で選ばれた議員 が、区民のさまざまな願いを聞き、その実現のために働いている。

③ 初めて知ったことなどを入れ、学習の感想を書きましょう。

# 食べ物の栄養

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

① 給食の献立表こんだてひょうには、食べ物の働きによって、使う食品を3つのグループに分けて書いてあります。下にある食品は、それぞれのグループに分けられますか。「家庭科楽習ノート」の裏表紙を見て、それぞれのグループのらんに書きましょう。



<食品>

- ご飯      小松菜      牛にゆう      にんじん      みかん      さんま
- もやし      とうふ      サラダ油      砂とう      みそ

## おもにエネルギーのもとになる食品

- ・ ご飯
- ・ サラダ油
- ・ 砂とう

## おもに体をつくるもとになる食品

- ・ 牛にゆう
- ・ さんま
- ・ とうふ
- ・ みそ

## おもに体の調子を整えるもとになる食品

- ・ 小松菜
- ・ にんじん
- ・ みかん
- ・ もやし

② 下の説明を読みましょう。

わたしたちが食べ物を食べると、口の中でかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素そが体内きゆうしゅうに吸収きゆうしゅうされます。これらの栄養素そは、わたしたちの健康をたもち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

## 五大栄養素の種類と働き

食品には、体に必要な栄養素そがふくまれています。しかし、1つの食品だけで必要な量をとることはむずかしいです。このため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

栄養素そには、炭水化物たんすいかぶつ、脂質しじつ、たんぱく質しつ、無機質むきしつ、ビタミンそがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

### 体の中でのおもな働き

炭水化物たんすいかぶつ…… おもにエネルギーになる働きがある。

脂質しじつ…… おもにエネルギーになる働きがある。

たんぱく質しつ… 筋肉などの体をつくる働きがある。

無機質むきしつ…… おもに体の調子を整えたり、骨ほねや歯など体をつくったりする働きがある。

ビタミン…… おもに体の調子を整える働きがある。

- ③ クロスワードパズルに挑戦しましょう。  
 ② に書いてある「五大栄養素の種類と働き」を参考にしてください。

1 か	る	7 し	う	9 む	
		ら		2 き	10 び
3 た	ん	す	い		た
ん		ぼ		4 つ	み
ぱ		5 し	8 し		ん
6 く	り		よ		

を並べかえて、下の文を完成させましょう。

みんな大好き

き	ゆ	う	し	よ	く
---	---	---	---	---	---

### タテのかぎ

- 3… おもに筋肉などの体をつくる働きがある栄養素は、○○○○質  
 7… いわしの稚魚をゆでて少し干した食品  
 8… 大豆を発酵させて作る調味料は、○○うゆ  
 9… おもに体をつくる働きと体の調子を整える働きがあり、ミネラルとも呼ばれる栄養素は、○○質  
 10… おもに体の調子を整える働きがあり、野菜や果物に多くふくまれる栄養素

### ヨコのかぎ

- 1… 骨や歯をつくる働きがある栄養素  
 2… 穀物の一種。桃太郎があげたものは、○○団子  
 3… 体の中でおもにエネルギーになる栄養素は○○○○化物  
 4… なべ料理の具材でも使われている、魚のすり身やとり肉の団子は、○○れ  
 5… バターや食用油などに多くふくまれ、体の中でおもにエネルギーになる栄養素は、○○つ  
 6… 牛乳の脂肪分から作られるのは、○○一む

いろいろな食品を組み合わせてバランスのよい食事を心がけましょう。

## 主語と述語の対応をみる

六年 組（ ）

★今日のめあて

主語と述語が対応していない文章を正しい文章に直してみよう！

○次の文章では、主語をどのように直せば正しい文になりますか。

・  に正しい主語を入れて、文を完成させましょう。

**私は**、将来、病気で苦しんでいる人々を助ける医者になりたいです。

ヒント

・ 述語から主語に読み返す。  
述語「なりたいです。」↑ 誰が？ ↑ 主語「」

↓ もとの文にあった「夢」という言葉がなくなっても、文の意味は変わらず将来

の夢について述べた文になっています。前は述語を変えましたが、今回やった、主語を変える直し方もあります。基本的には、主語に合わせて述語を正しく対応するものに変えましょう。

### 練習

次の文を、主語と述語を正しく対応した文に直しましょう。

・ 直す部分に線を引いて、かつこの中に正しい文を書こう。

① 練習したおかげで、私は友達から「とても上手になったね。」と言いました。

（ 言われました ）

② 私の短所は、一つのことになると夢中になると、ほかのことが見えなくなる。

（ 見えなくなることだ（である）。 ）

③ この本から学んだことは、練習をしっかりとやることの大切さを学びました。

（ 大切さです ）

③のヒント 主語「学んだことは、」↓ 何を？ ↓ 述語「」

〈問題〉

血液は、体の中のどこを通っているのだろうか。

〈教科書で調べよう〉

・教科書P.40～42で調べ、空いているところにあてはまる言葉を書きましょう。

○ 血液の流れ（P.40～42）

- ・血液は（**心臓**）から送り出され、（**血管**）の中を流れて、全身にいきわたります。
- ・心臓から送り出された（**血液**）は、全身をめぐる間に（**肺**）で取り入れた酸素や、（**小腸**）で吸収した養分を体のすみずみまで運びます。
- ・そして、体の各部分で（**二酸化炭素**）を受け取り、肺にもどったときに、（**酸素**）と（**二酸化炭素**）を交わします。
- ・小腸で吸収された養分は、血液によって（**かん臓**）に運ばれます。運ばれた養分の一部は（**かん臓**）にたくわえられ、必要な時に使われます。

○ 不要になったもの（P.42）

- ・血液は全身をめぐる間、体の各部分で二酸化炭素を受け取るとともに、不要になったものも受け取ります。体の各部分で不要になったものは、血液で（**じん臓**）に運ばれます。（**じん臓**）では、水とともに、不要になったものが血液からこし出され、ようとなり。ようは、ぼうこうにためられてから、体の外へ出されます。
- ・胃、**小腸**、**大腸**、**肺**、**心臓**、**かん臓**、**じん臓**などを（**臓器**）といいます。人や他の動物の体の中には、さまざまな（**臓器**）があります。人や他の動物は、臓器が（**血液**）を通じてたがいに関わり合いながらはたらくことで、生きています。

〈ふり返ろう〉

初めて知ったことなどを入れ、学習の感想を書きましょう。

# おやつを食べ方を考えよう

答え

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 名前 \_\_\_\_\_

① 好きなおやつを3つまで書きましょう。

(例) ..... ドーナツ ..... チョコレート ..... ゼリー .....

② 自分のおやつを食べ方をふり返り、あてはまるものをえらんで○を付け、あみだくじをやってみましょう。

(例)

 あまいおかしをよく食べる。	 塩からくて、あぶらっこいおかしをよく食べる。	 おやつは、りょうや時間を決めて食べる。	 好きな時間におやつを食べる。
↓	↓	↓	↓
 これからも続けましょう。	 ご飯の時間を考えて食べましょう。	 おしぼと太りすぎに気を付けましょう。	 病気のもとになりやすいのでりょうをへらしましょう。

③ おやつを食べる時、どんなことに気を付けるといいのかを考えましょう。

(1) 下の文章を読みましょう。

**おやつは食べる時間とりょうを考えて**

おやつは、食事の前に食べすぎたり、時間を決めずにだらだら食べたりすると、大切な3度のご飯がきちんと食べられなくなります。

おやつを食べるときには、りょうや時間を決めて食べるようにしましょう。

(2) 上の文章を参考に、( )の中に言葉を入れて、おやつを食べ方のポイントを完成させましょう。

<おやつを食べ方のポイント>

- ・( りょう )や( 時間 )を決めて食べる。
- ・3度のご飯をきちんと食べられるように、おやつを( 食べ )すぎない。

④ おやつのリょうを決める時、どのように決めたらいいのかを考えましょう。

(1) おやつは、1日あたりエネルギーの合計が200kcalにおさまるように食べるのが目安です。

3ページのおやつらん表から、自分の食べたいおやつを200kcalにおさまるようにえらんでみましょう。  
例を参考にして、表に、おやつ、おやつのエネルギー、エネルギーの合計を書きましょう。

例1 林先生のおやつえらび

おやつ	エネルギー
ドーナツ 1こ	180 kcal <small>キロカロリー</small>
お茶 コップ1ぱい	0 kcal <small>キロカロリー</small>
合 計	180 kcal <small>キロカロリー</small>

例2 中島先生のおやつえらび

おやつ	エネルギー
りんご 1/4こ	35 kcal <small>キロカロリー</small>
ヨーグルト 1こ	60 kcal <small>キロカロリー</small>
合 計	95 kcal <small>キロカロリー</small>

えらんだ理由:ドーナツが大好きなので、ドーナツをえらびました。飲み物は牛にゆうがよかったけど、コップ1ぱい飲むと200kcalをこえてしまうので、お茶にしました。

えらんだ理由:くだものが好きなので、りんごをえらびました。ヨーグルトは栄養がとれそうなので、組み合わせました。

おやつ	エネルギー
例を参照	kcal <small>キロカロリー</small>
	kcal <small>キロカロリー</small>
	kcal <small>キロカロリー</small>
合 計	kcal <small>キロカロリー</small>

(2) (1)のおやつをえらんだ理由を書きましょう。

例を参照

(3) おやつえらびで、工夫したところやむずかしかったところを書きましょう。

(解答例) 食べ過ぎにならないように、おやつをえらんだ。 栄養のとれるものをえらんだ。

食べたいおやつを全部えらぶと200kcalをこえてしまうので、えらぶのが難しかった。

⑤ おやつの食べ方を学んで分かったことやこれから気を付けたいことを書きましょう。

(解答例) おやつを食べる時は、リょうと時間を決めて食べることがポイントだと学んだ。おやつにドーナツ2個は多いことがわかったので、これからは1個までにしたい。1日3食をしっかりと食べられるように、食べる時間を決める。食事の前には食べないように気を付ける。  
おやつを食べる前に袋に書いてあるエネルギーの表示を見るようにしたい。

答え

3章 病気の予防

3、生活のしかたと病気① (教科書p.36, 37)

めあて せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病とはどのような病気か、また せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病を予防する よぼう ためにはどうすればよいか考えよう。

1. 普段の生活習慣で当てはまるものに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 早ね早起 きをしている	<input type="checkbox"/> 毎日歯み がきをしてい る	<input type="checkbox"/> 毎日朝食 を食べている	<input type="checkbox"/> ほとんど 毎日体を動 かしている	<input type="checkbox"/> 栄養バラ ンスのとれた 食事をしてい る
---	--	---	---	--

2. 教科書p.36, 37 を読み、( )に当てはまる言葉を入れて、せいかつしゅうかんびょう 主な生活習慣病に  
ついてまとめましょう。

<small>しんぞうびょう</small> <b>心臓病</b> <small>しんぞう</small> 心臓の(① <b>血管</b> )がせまく なったり、つまったりする。	<small>とうによびょう</small> <b>糖尿病</b> <small>けつえき</small> 血液中の(③ <b>糖</b> )の量が 多くなる。目や腎臓 <small>じんぞう</small> の病気、 <small>しんぞうびょう</small> <small>のうそちゅう</small> 心臓病、脳卒中の原因になる。
<small>のうそちゅう</small> <b>脳卒中</b> <small>のう</small> 脳の(① <b>血管</b> )がつまった り、破 <small>やぶ</small> れたりする。	<small>ししゅうびょう</small> <b>むし歯と歯周病</b> 歯が(④ <b>とける</b> )。歯ぐき がはれたり(⑤ <b>出血</b> )した りする。
<small>こうけつあつしゅう</small> <b>高血圧症</b> (② <b>血圧</b> )が高い。 <small>しんぞうびょう</small> <small>のうそちゅう</small> <small>げんいん</small> 心臓病や脳卒中の原因にな る。	<b>がん</b> <small>さいぼう</small> (⑥ <b>がん</b> )細胞が増えて いて、体の働きが悪くなる。

6年 組 名前

3. 教科書p.36, 37 を読み、( )に当てはまる言葉を入れて、生活のしかたと病気  
についてまとめましょう。

まとめ

● (① **食事**) (② **運動**) (③ **休養**) などの生活のし  
かたと深く関係している病気を(④ せいかつしゅうかんびょう **生活習慣病**)といます。

● (④ せいかつしゅうかんびょう **生活習慣病**)は健康によくない生活の積み重ねが関  
係して起こります。そのため、(⑤ **子供**)のころからの生活  
しゅうかん  
習慣が大切です。

★おまけチャレンジ★

- (1) 教科書p.40, 41 を読む。
- (2) 健康によい生活習慣を身に付けよう!

① 健康によい生活習慣せいかつしゅうかんのために、これから実行したいことを書きましょう。

- 早ね早起きをする。
- 毎日歯みがきをする。

など

② どんな工夫をしたら実行できるか書きましょう。

- 10時になて、6時に起きるようにする。
- 「食べたらみがく」を意識する。

など

5月29日(金) 3時間目・算数

教 P.62 <逆数>

問題11

次の式が成り立つように、 $\square$ にあてはまる数を考えましょう。

$$\textcircled{1} \frac{2}{3} \times \frac{3}{2} = 1 \quad \textcircled{2} \frac{7}{5} \times \frac{5}{7} = 1$$

約分をして、  
積が1になるよ。  
それはいいんだね。



① 2つの分数の積が1になるとき、かけられる数とかける数はどのような関係にあるのでしょうか。

答え 分母と分子の数を入れかえた分数になる。

$$\frac{2}{3} \times \frac{3}{2} = 1$$

入れかえている。

## 問題12

次の式が成り立つように、□にあてはまる数を考えましょう。

$$\textcircled{1} 8 \times \frac{\boxed{1}}{\boxed{8}} = 1 \quad \textcircled{2} 0.3 \times \frac{\boxed{10}}{\boxed{3}} = 1$$



8 や 0.3 を分数で表すと、  
 $8 = \frac{8}{1}$ 、 $0.3 = \frac{3}{10}$  だったね。

真分数や仮分数の逆数は、分母と分子を入れかえた分数になります。

16 次の数の逆数を求めましょう。

$$\textcircled{1} \frac{3}{8} \quad \text{逆数} \frac{8}{3} \quad \textcircled{2} \frac{1}{2} \quad \text{逆数} 2$$

$$\textcircled{3} 1\frac{1}{4} \quad \text{逆数} \frac{4}{5}$$

$1\frac{1}{4}$  を仮分数に直して考えよう。



④ 5 逆数  $\frac{1}{5}$

⑤ 1.9 逆数  $\frac{10}{19}$

- ① 分数に直す。1.9
- ② 直した分数を  
帯分数 → 仮分数に。
- ③ 仮分数を逆数に。

⑥ 0.5 逆数 2

① 分数に直す。  $\frac{5}{10}$

② 約分する。

③ 逆数にする。