

⑨朝食から健康な1日の生活を いためて朝食のおかずを作ろう

①栄養のバランスを考えよう

学習のめあて いろいろな食品のいため方が分かり、栄養のバランスを考えた朝食のおかずを作れるようになる。

活動1 考えよう (p. 66 の ①) 教科書を読んで、() にあてはまる語句を書きましょう。

私たちは、() に活動し、() するために必要な () が () つあることを学習しました。(忘れてしまった人はp.28を見てね♪)


1つの食品には、複数の() がふくまれています。全ての() をちょうどよい割合でふくんでいる食品はないので、食品を() 食べる必要があります。

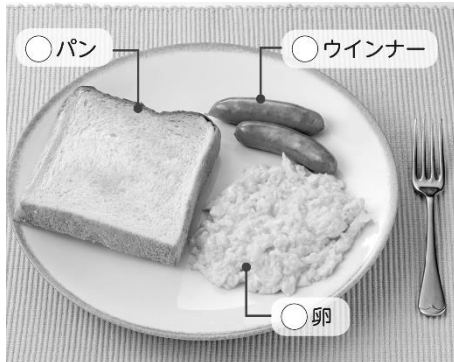
では、どのように組み合わせたらよいのでしょうか。

食品は、おもにふくまれる栄養素の() での働きによって p.66 の図2のように() に分けることができます。どのグループからもかたよりなく多くの種類の食品を選ぶと、() がよい食事になります。さらにくわしく() につけることもでき、これを() といいます。

活動2 調べよう

① 下の朝食の写真を見て、主にどのような働きをする食品がふくまれているか調べ、p.66の図2やp.126の表を見て3つのグループに色分けし、○の中に色(黄・赤・緑)をぬりましょう。また、それらの食品を3つのグループに分けて書き出し、栄養のバランスを考えましょう。

 <p>○さけ ○だいこん ○ご飯 ○たまねぎ ○かぶ ○ねぎ ○みそ</p>	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
	気づいたこと		

 <p>○パン ○ウインナー ○卵</p>	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
	気づいたこと		

6年生のみなさん、5年生の学習を振り返って、食品を3つのグループに分けることができましたか。食品の組み合わせによって、栄養のバランスのとれた食事をとることが大切ですね。6年生の家庭科では、もう一品付けたすとしたら何がいいかを考え、それを自分で作れるように、学習・実習を進めていきます。学校再開をお楽しみに！ 七條先生より