

課題：献立を考えてみよう

2年 組 番
氏名

課題①献立作りの手順をまとめよう

「献立」という言葉はよく耳にしますよね。

お家の人も毎日みんなのために献立を考えながら食事を作ってくださっています。

その献立とはいったい何なのか、また、どのように考えたらいいのか。今回はこれについて考えてみましょう。

☆教科書P.38・39を見ながらまとめましょう【関心・意欲・態度】

加工食品とは、食事づくりの計画のことを言う。

献立作りの手順例

1. () を決める・・・肉、魚、卵、豆・豆製品の食品を使うことが多い。
すなわち () の供給源

2. () を決める・・・米飯、パン、麺類から選ぶ。
すなわち () の供給源

3. () を決める・・・野菜、海藻、きのこ、いもなどを使うことが多い。
すなわち () の供給源

4. () を決める・・・みそ汁やスープなどのほか、牛乳などの飲み物を選ぶ

5. 栄養のバランスを確かめる

1～4を見ると…あら不思議、自然と五大栄養素がそろっていますね。

