

P64 朝食から健康な1日の生活を

学習の進め方

★ノートに書いていくか、次ページのワークシートをプリントアウトして書きましょう。（ノートに書く場合は、ワークシートを参考にしましょう。）

まず・・・最近食べた朝食を書きましょう。

①家庭科教科書64、65ページを読んで、次ページの課題  考えよう に自分が考えたこと、教科書から読み取ったことを書きましょう。

 考えよう

- ・朝食はなぜ大切か
- ・朝食作りで大切なこと

朝食から健康な1日の生活を①

名前（ ）

★最近食べた朝食を書きましょう。

教科書に書かれている内容を参考に書いたり、自分の考えを書いたりしましょう。

①毎日の朝食をふり返ろう

考えよう

朝食は、なぜ大切か考えましょう。

②いためて朝食のおかずを作ろう

考えよう

朝食で大切なことを考えましょう。

P66 いためて朝食のおかずを作ろう

学習の進め方

★ノートに書いていくか、次ページのワークシートをプリントアウトして書きましょう。（ノートに書く場合は、ワークシートを参考にしましょう。）

①栄養のバランスを考えよう

教科書66ページの 図2 「栄養素のおもな働きによる食品のグループ分け」を参考に、下の食品を分類しましょう。

例 料理名 ハムときゅうりのサンドイッチ・・・食品 パン・ハム・きゅうり・マーガリンマヨネーズ

記入例

料理名	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の様子を整える もとになる食品
ハムときゅうりの サンドイッチ	パン マーガリン マヨネーズ	ハム	きゅうり

料理名・・・食品

ご飯・・・ご飯

みそ汁・・・みそ・^{とうふ}豆腐・ねぎ

さけのバター焼きと野菜・・・さけ・バター・ブロッコリー・トマト

粉ふきいも・・・じゃがいも

調べよう

②野菜や卵をいためる調理のよい点を調べましょう。

教科書68ページ 3 いためる調理をしよう を参考に書きましょう。

パソコン等を使って調べてもよいです。

（調べるときは、必ずお家の方に何に使うかを説明し、許可をもらってからにしましょう。）

朝食から健康な1日の生活を②

名前 ()

①栄養のバランスを考えよう

P66 図2「栄養素のおもな働きによる食品のグループ分け」を参考に、下の食品を分類しましょう。

料理名

食品

例 ハムときゅうりのサンドイッチ・・・パン・ハム・きゅうり・マーガリン・マヨネーズ

記入例

料理名	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の様子を整える もとになる食品
ハムときゅうりの サンドイッチ	パン マーガリン マヨネーズ	ハム	きゅうり

料理名・・・食品

ご飯・・・ご飯

みそ汁・・・みそ・豆腐・ねぎ

さけのバター焼きと野菜・・・さけ・バター・ブロッコリー・トマト

粉ふきいも・・・じゃがいも

料理名	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の様子を整える もとになる食品
ご飯			
みそ汁			
さけのバター焼きと 野菜			
粉ふきいも			

調べよう

②野菜や卵をいためる調理のよい点を調べましょう。

