

2

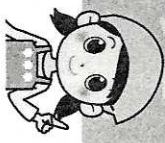
いためてつくろう 朝食のおかず

□69～73ページ

メニュー

朝食のおかずの3ポイント

- ①栄養のバランスがよい。
- ②短時間でできる。
- ③後かたづけがかんたん。



めあて

- 朝食の役割や大切さを知ろう。
- フライパンでいためる調理をしよう。

あ ご飯が主食のメニュー

食品の
はたらき
シール

シール
E

シール
体

シール
調

1 朝食を考えよう

□44, 69～70ページ

①調べよう 右の①②の朝食のおかずを考えて、そのおかずの食品のはたらきを調べましょう。



おもにEエネルギーのもとになる食品

シール
E



おもに体をつくるもとになる食品

シール
体



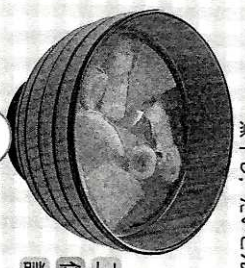
おもに体の調子を整えるもとになる食品

シール
調



ご飯 米

調理 40分



みそしる

みそ、油あげ、ねぎ、
煮干し、だいこん

調理 15分

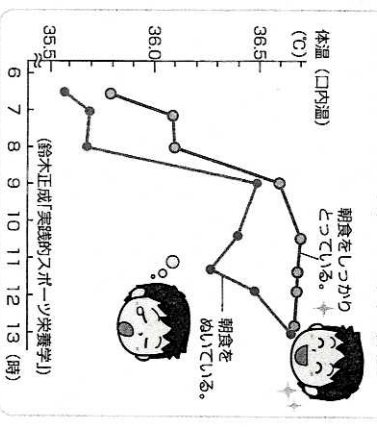
②調べよう 朝食のはたらきを調べましょう。

- ①活動に必要な()を得られる。
- ②脳や体を()させる。
- ③1日の()をつくる。

資料 朝食の効果

①体温が上がリ、体が目覚めて集中力がアップする。

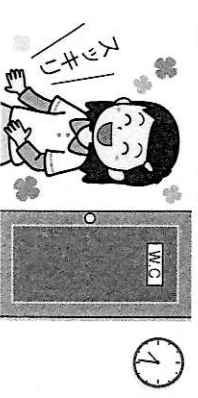
朝食を食べた人・食べない人の体温



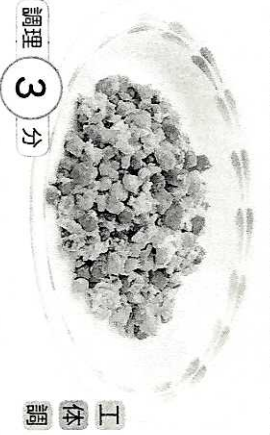
③調べよう 朝食づくりのポイントをまとめて、その通りにできたかどうかをチェックしましょう。

①栄養の()がとれている。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
②()時間てつくることができる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
③後かたづけが、かんたんにできる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

②はいせつリズムができる。

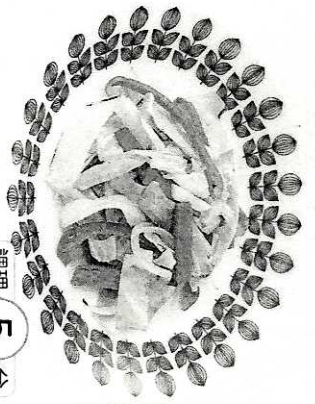


ミックスベジタブルエッグ 卵, フロートピース, 油, にんじん, とうもろこし



調理 3分

野菜の油いため キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, 油



調理 5分



安全

フライパンに
火が入った!

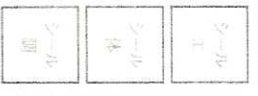
- ①器具せんを「止」へ回す。
- ②なべのふたなどをかぶせる。



1 パンが主食のメニュー

考えたおかずを絵や言葉でかこう。

食品の
はたらき
シール



調理 3分



調理 3分



調理 3分



調理 3分



調理 3分

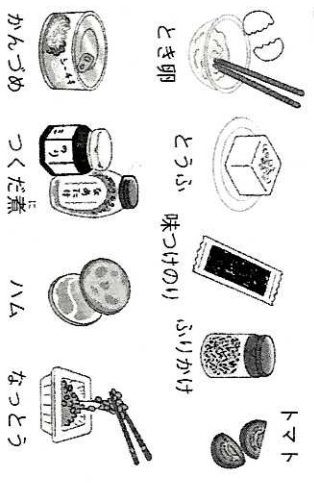
2 いためてみよう(1)

□71ページ

1 調べよう いためる調理には, どんなよい点があるか調べましょう。

- 葉の野菜をいためると...
- 調理にかかる時間は.....
- 味や食べやすさは.....

資料 **かんたん!朝食のおかず**



身 申
シート

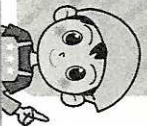
Handwriting practice lines for the '身申シート' (Body Statement Sheet).

もっと知りたい! [朝食のこんだて] について調べるときは...

おすすめめの朝食レシピ **ホームワークシート**

で検索

実習計画表



年 組 番 なまえ

盛りつけ図

調理名				
めあて				
材料	分量		分量	
	1人分	()人分	1人分	()人分
材料				

準備するもの	<input type="checkbox"/> はかり	<input type="checkbox"/> 計量スプーン	<input type="checkbox"/> すり切りペラ	<input type="checkbox"/> 計量カップ	<input type="checkbox"/> ボウル (大)
	<input type="checkbox"/> ボウル (中)	<input type="checkbox"/> ボウル (小)	<input type="checkbox"/> 洗いおけ	<input type="checkbox"/> ふきん	<input type="checkbox"/> 台ふき
使う物	<input type="checkbox"/> たわし	<input type="checkbox"/> スポンジ	<input type="checkbox"/> ざる	<input type="checkbox"/> まな板	<input type="checkbox"/> 包丁
	<input type="checkbox"/> なべ (こ)	<input type="checkbox"/> しゃもじ	<input type="checkbox"/> 玉じゃくし	<input type="checkbox"/> あなじやくし	<input type="checkbox"/> フライパン
<input checked="" type="checkbox"/> チェック	<input type="checkbox"/> フライ返し	<input type="checkbox"/> 菜ばし	<input type="checkbox"/> あわ立て器	<input type="checkbox"/> 皿 (枚)	<input type="checkbox"/> コップ (こ)
	<input type="checkbox"/> たわし	<input type="checkbox"/> 生ごみ入れ	<input type="checkbox"/> ごみぶくろ		
	●ほかに				

調理の流れ				
学習をふり返ろう	①			できるようになったこと・ これからやってみたいこと
	②			
	③			
	④			
	⑤			

よくできた
 できた
 もう少し