

5年生

6年生

5年家庭科

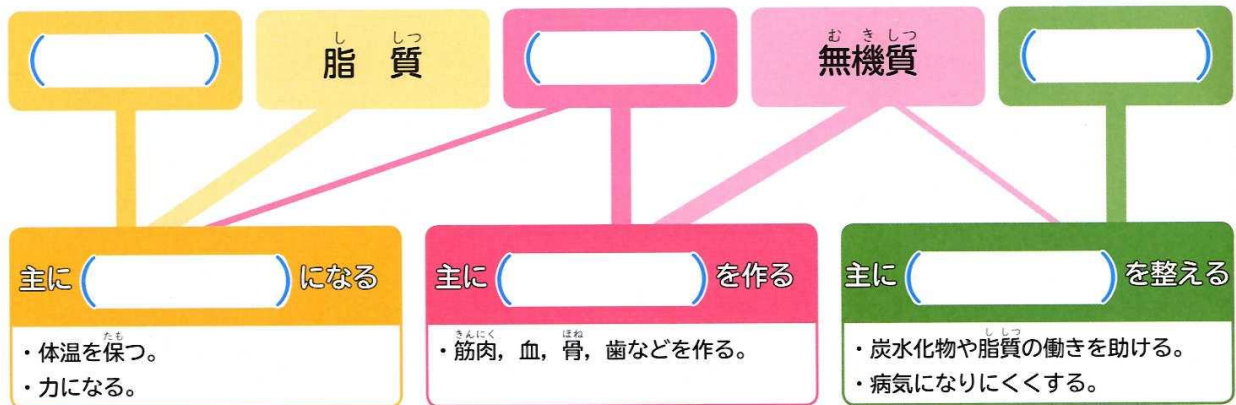
5月29日（金）3、4時間目

7、食べて元気に ②食べ物にふくまれる栄養素とその働き

- ① 毎日食べているものには、栄養素が含まれています。教科書P, 54～55を読み、栄養素のことを勉強しましょう。
- ② [プリント②](#)かメモを用意しましょう。
- ③ 栄養素について、調べたことをプリントに書きましょう。
- ④ 教科書P, 134を見て、どんな食品にどんな栄養素があるのか調べてみましょう。
食事の時などに、黄色の食品、赤の食品、緑の食品がバランスよく取れているか考えてみましょう。

4 調べよう 食品にふくまれる栄養素について調べましょう。

- 栄養素は、人が生命を保ち、()し、さらに()するために必要である。
- 栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらは()とよばれている。
- 体内での栄養素の働き



5 調べよう 3つの食品のグループと多くふくまれる栄養素について調べましょう。

食品のグループ	主に () のもとになる食品	主に () のもとになる食品	主に () を整えるもとになる食品
食品	米, パン, めん類, いも類など 	魚, 肉, 卵, 豆, 豆製品など 	牛乳, 乳製品, 小魚, 海そうなど
多くふくまれる栄養素	炭水化物 ()	たんぱく質 ()	無機質 (カルシウムなど) () ・無機質

チャレンジ
シール学習



登校したら やろうね。

ふるくの食品シールを栄養素の働きによって分けて、「学習シート 食品のグループ分け」にはってみよう。
(終わったら、このノートのうら表紙を見て、答え合わせをしよう。)



6年家庭科

5月26日（火）2、3時間目

2、いためて作ろう朝食のおかず

- ① 教科書P, 72～73を読みましょう。[プリント4](#)またはメモを用意しましょう。
- ② プリントに材料、用具食器、作り方等教科書を見ながら書き、調理の準備をしましょう。
前回見た、NHKのカテイカ「[野菜をいためてみようじゃなイカ](#)」を参考にしましょう。
家の人とできる時間を相談して、家の人がいるところで安全に気を付けて調理をしましょう。
 - (1) 身じたくをして手を洗う。
 - (2) まな板、包丁、フライパン、菜ばし、盛り付ける皿
材料・野菜（1人分2～3種類で100グラムくらい）
調味料・油、塩、こしょう、などを用意する。
 - (3) P, 72～73を参考にして、野菜を切って、野菜いためを作る。
 - (4) お皿に盛り付け、試食する。
 - (5) 後片付けをしましょう。
- ③ プリントに反省、感想を書きましょう。

4 計画・実習 

身近にある食品で、いためる調理をしましょう。

実習日 月 日

料理名			
材 料	分 量		用具・食器
	1人分	()人分	
つ くり 方			反省 ○…よくできた ○…できた △…もう少し
			身じたくや準備はきちんとできたか
			安全と衛生に注意して調理をしたか
			材料のいため具合はうまくできたか
			味つけや盛りつけはうまくできたか
			後かたづけはきちんとできたか
			感 想

●卵をいためるときは、火加減に注意しよう。 ●野菜をいためるときは、火の通りにくいものから先にいためよう。
●野菜をいためるときは、強火で手早くいためよう。



○フライパンの取りあつかい方



◆調理をするとき

- ・柄をしっかりと持つ。
- ・油のはねに注意する。
- ・フライパンの中に火が移ったら、すぐに点火つまみを「止」にもどし、なべのふたなどをかぶせて消す。

◆後しまつをするとき

- ・川や海の汚染を防ぐために、油よごれは、フライパンが冷めてから不用品な布や紙でふき取った後洗う。
- 鉄のフライパン
 - ・たわしを使い、湯または洗ざいで洗う。
 - ・洗い終わったら、火にかけてかわかす。
- 特殊加工のフライパン
 - ・表面を傷つけないように、スポンジで洗ってから、ふきんでふく。

