

5 年生

6 年生

5年家庭科

5月29日（金）3、4時間目

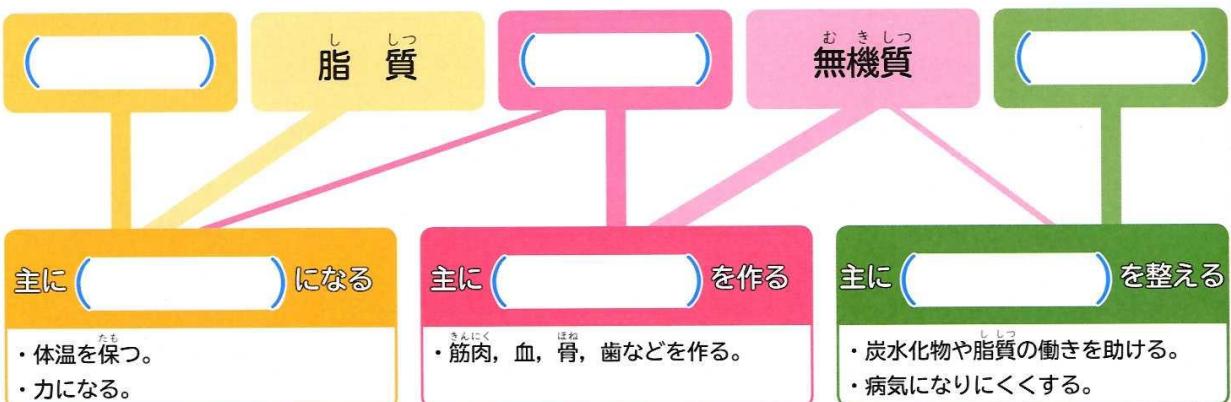
7、食べて元気に ②食べ物にふくまれる栄養素とその働き

- 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

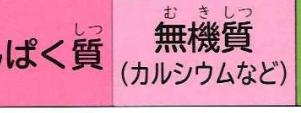
食品にふくまれる栄養素について調べましょう。

- 栄養素は、人が生命を保ち、()し、さらに()するためには必要である。
- 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   | 油、バター、マヨネーズなど   | 魚、肉、卵、豆、豆製品など    |
| 多くふくまれる栄養素 | 炭水化物  | たんぱく質  | 無機質  ・無機質 |

チャレンジ
シール学習



登校したらやろうね。
ふろくの「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のカティカ「[野菜をいためてみようじやなイカ](#)」を参考にしましょう。
家人とできる時間を相談して、家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・

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

- 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
移つたら、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
ぬめてから不用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ponジで洗ってから、ふきんでふく。