

第6章 食生活をつくる

年 組 番

① 自分の食生活を振り返ってみよう

名前

1 楽しい調理実習をする前に、あなたと食べ物との関係を確認しよう。

①～④のうち、あてはまるものすべてに○を付け、②～④には苦手な食べ物や、調理実習のとき配慮してほしいことを書いてみよう。

① () 食べ物に嫌いなものはなく、何でもおいしく食べることができる。

② () 同じ食品でも、調理方法によって食べることができたりできなかったりする。

例 ねぎや生の卵は苦手。十分に加熱すれば食べられる。

--	--

③ () とにかく嫌い。

例 豚肉のレバーやとり肉の皮は食感が苦手です食べられない。

--	--

④ () 特定の食品に対してアレルギーがある。

例 そばアレルギーのため、そばは食べないように気をつけている。

--	--

2 CHECK! の結果から、自分の食生活の課題を見つけ、改善策を考えてみよう。

課 題	
改 善 策	

3 CHECK! の結果から、自分の生活リズムの課題を見つけ、改善策を考えてみよう。

課 題	
改 善 策	