

# ⑨朝食から健康な1日の生活を 1 毎日の朝食をふり返ろう

**学習のめあて** 自分の毎日の朝食のとり方をふり返り、課題を考えよう。

**DO!** **活動 1** 自分の朝食がどれに近いかふり返りましょう。また、これからどんな朝食をとりたいか考えてみましょう。

(1)自分の朝食に近いものに○をつけましょう。(関)

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<p>今日は朝ごはんを食べられなかったけど、明日からは毎日食べるようにしたいな。</p>	<p>今日はおにぎりだけだよ。</p>	<p>今日のおかずは納豆だよ。</p>	<p>元気に学校に行けるから、いつもしっかり食べるんだ。</p>

(2)自分の朝食をふり返り、問題点や気付いたことを書きましょう。(関)

- ・朝食は時間がないから、簡単にすませている。
- ・きれいなおかずの日は食べ残してしまう。
- ・朝は食欲がないから、ほとんど食べない。

(3)朝食をとると、どのようによいか考えてみましょう。(知)

- ・朝食はエネルギー源になる。
- ・体温を上げ、脳や体を目覚めさせる。
- ・腸の働きが活発になり、はいせつのリズムを作る。

(4)自分の朝食の問題点を解決する方法を考えましょう。

- ・朝は早く起きて、時間に余裕をもって食べるようにする。
- ・好ききらいせずに栄養のバランスを考えて食べるようにする。
- ・1日の活動のエネルギー源になるため、朝食は必ず食べるようにする。

## ふり返ろう



・自分の毎日の朝食のとり方をふり返り、課題を見つけられましたか。

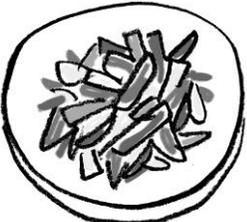
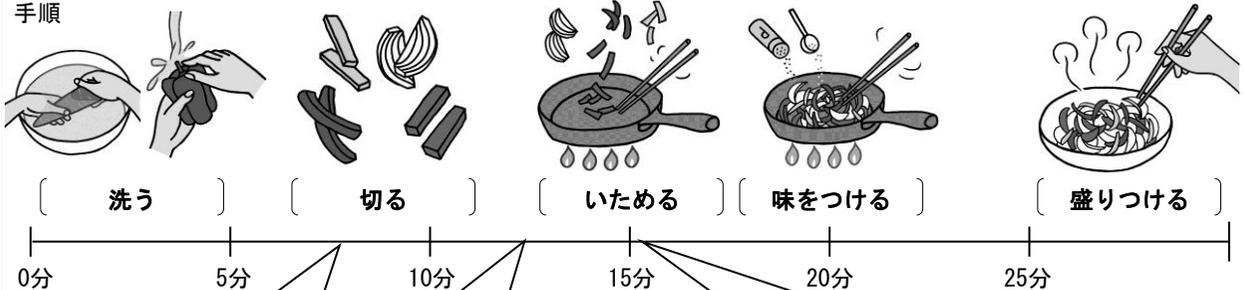
**【感想】**



# ⑨朝食から健康な1日の生活を 実習 いろいろいため

**学習のめあて** 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をいため、朝食のおかずを作ろう。

**DO!** 活動3 下のカードに記入をして、朝食のおかずの調理計画を立てましょう。

めあて いろいろがきれいな、しゃきしゃき食感のいため物を作る。				料理名 いろいろいため		
材料（1人分） にんじん ピーマン たまねぎ ハム 油またはバター 塩 こしょう	分量（1人分） 20g（小1/4本） 30g（中1個） 20g（小1/6個） 20g（1枚） 4g（小さじ1） 1g（小さじ1/6） 少し	分量（ 人分）	用具、食器 ボウル、ざる、包丁、まな板、切った材料を入れておく器、フライパン、さいばし、計量スプーン、器、はし	盛りつけ図 		
手順						
						
0分		5分	10分	15分	20分	25分
切り方は？ 大きさや厚さをそろえて切る。		いためる順番は？ 火の通りにくい物からフライパンに入れていく。		こがさないようにするためには？ さいばしでかき混ぜながら短時間でいためる。 火加減は？ 強火		

**DO!** 活動4

(1)吹き出しに書いてあることに注目してためてみましょう。

(2)今回の調理実習のふり返りをしましょう。

- ・よかったこと
- ・課題

ふり返ろう		◎ ○ ▲
栄養のバランスの大切さが分かり、計画に沿って朝食のおかずを作れましたか。		
【感想】		

## ⑨朝食から健康な1日の生活を 実習 スクランブルエッグ

**学習のめあて** 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をいため、朝食のおかずを作ろう。

**DO!** 活動3 下のカードに記入をして、朝食のおかずの調理計画を立てましょう。

めあて 火加減や時間を調整して、自分の好みに合った物を作る。				料理名 スクランブルエッグ
材料（1人分） 卵 牛乳 バター 油 塩 こしょう	分量（1人分） 1個（50～60g） 10mL（小さじ2） 4g（小さじ1） 2g（小さじ1/2） 0.5g（小さじ1/12） 少し	分量（ 人分）	用具、食器 ボウル、さいばし、 フライパン、小さ じ、皿、フォーク	盛りつけ図
手順（イラスト）				

**DO!** 活動4

- (1)吹き出しに書いてあることに注目してためてみましょう。
- (2)今回の調理実習のふり返りをしましょう。
  - ・よかったこと
  - ・課題

ふり返ろう		◎ ○ ▲
栄養のバランスの大切さが分かり、計画に沿って朝食のおかずを作れましたか。		
【感想】		

# ⑨朝食から健康な1日の生活を 実習 こまつなの油いため

**学習のめあて** 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をいため、朝食のおかずを作ろう。

**DO!** 活動3 下のカードに記入をして、朝食のおかずの調理計画を立てましょう。

めあて しゃきしゃき感がこまつなに残るようないため物を作る。				料理名 こまつなの油いため
材料（1人分） こまつな 油 塩 こしょう	分量（1人分） 50g 4g（小さじ1） 0.5g（小さじ1/12） 少し	分量（ 人分）	用具、食器 ボウル、さいばし、 包丁、まな板、 小さじ、フライパ ン、皿、はし	盛りつけ図

手順（イラスト）

[ 洗って切る ]
[ いためる ]
[ 盛りつける ]

0分                      5分                      10分                      15分                      20分                      25分

火加減は？**強火**

加熱時間は？**2分**

**DO!** 活動4

- (1)吹き出しに書いてあることに注目してためてみましょう。
- (2)今回の調理実習のふり返りをしましょう。
  - ・よかったこと
  - ・課題

ふり返ろう	◎ ○ ▲
栄養のバランスの大切さが分かり、計画に沿って朝食のおかずを作れましたか。	
<b>【感想】</b>	

## ⑨朝食から健康な1日の生活を 3 朝食から健康な生活を始めよう

**学習のめあて** 朝食作りの学習を生かし、工夫して健康な生活をしよう。

**DO!** **活動5** 自分の立てた調理計画を見ながら、調理実習の様子を思い出して話し合しましょう。(関・創)  
調理実習をして見つけたことや感じたことを書いてみよう。

よかったこと

調理していない人が、片づけをしたので作業がスムーズに進んだ。

課題	解決方法
にんじんの中に固いものが残ってしまった。	材料の大きさをそろえて切る。
油を使って調理したから洗い物が大変だった。	いらぬ紙などで油をふきとってから洗う。油は必要最小限で使う。

**DO!** **活動6** 今までの学習を生かして、家族のために朝食にぴったりのおかずを考えましょう。(関・創・知)

調理名	工夫したところ	
イラスト・写真	材料・調味料	分量 ( 人分)

**ふり返ろう**

◎ ○ ▲

朝食作りの学習を生かして、工夫して健康な生活ができそうですか。

**【感想】**