

⑨朝食から健康な1日の生活を

朝食についてのアンケート・お願い

【保護者様】

この学習では、毎日の生活を見直し、朝食をとることを中心に、食事のバランスと健康な生活リズムについて考えます。お子さんが現状を把握し、課題に気付いて学習を進めていけるよう以下のアンケートにご協力ください。

学校での学習後、まとめとして家庭での朝食作りを実践する予定です。

(1) 平日の食事時間について

おおよその時刻を書いて、一定しているか、不規則かに○を付けてください。

朝食時間	昼食時間	夕食時間	その他の食事
: ~ :	給食時間	: ~ :	: ~ :
一定している 不規則		一定している 不規則	一定している 不規則

(2) 朝食で気を付けていることをお聞かせください。

(3) お子さんの食事の様子で気になることがあればお書きください。

(4) お子さんと食事に関する話（指導を含む）をしますか。○を付けてください。

ア) よくする イ) ときどきする ウ) ほとんどしない

※ア・イ回答の場合の内容（複数回答可）

- a 食事の仕方について
- b 調理の仕方や味付けについて
- c 食材について
- d 盛りつけについて

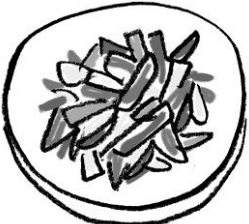

(5) お子さんが朝食を準備するとしたら、どんな物を作ってほしいですか。

ご要望など、ございましたらご記入ください。

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			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
	切り方は？	いためる順番は？	こがさないようにするためには？ 火加減は？

DO! 活動4

- 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。
- 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			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）

火加減は？
加熱時間は？

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			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

0分 5分 10分 15分 20分 25分

火加減は？

加熱時間は？

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 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ひましょう。

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

よかったこと	
課題	解決方法

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。

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】