

# 「まかせてね 今日の食事」

6年生は、家庭科で、「栄養を考えた食事について、健康・快適・安全などの視点から、課題をもって1食分の献立と環境に配慮した調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫することができる。」ことをねらいとして学習を進めています。

11月27日には、学校給食センターから栄養教諭さんをお招きして、栄養的なバランスや組み合わせを考えて、自分の家族に食べさせたい献立を考えました。

はじめに、5年生の時に学習した食品の5大要素について復習しました。次に、主食・主菜・副菜・汁の実について学習し、栄養教諭さんから献立を作成する際の留意点について教えてもらいました。

学んだことをもとにおかずシートを使って献立を考え、食材を3色分けし、ワークシートのバランスチェックシートを用いて自分の立てた献立が栄養バランスの良いものになっているか確認しながら、必要に応じて修正する作業を行いました。

終わりに、栄養教諭さんから献立を立てる際の助言をいただきました。



給食の献立は、どんな仕組みになっているのだろう？

- お 多くの食品で栄養バランスよく
- い いろどりきれいに
- し 旬の食材
- そ それぞれちがう調理法・味つけ
- う うれしい献立

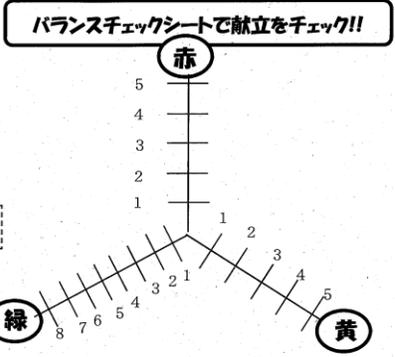
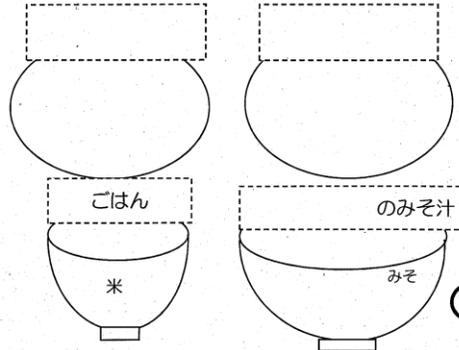
よ 予算

# バランスの良い献立をたてよう

6年 組 名前 \_\_\_\_\_



○一食分の献立を考えてみよう。 \_\_\_\_\_ に料理名、お皿の中に使う材料を書きましょう。



○献立に使う材料をグループ分けし、見直してみよう。

食品のグループ	赤		黄		緑	
	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
料理名	魚・肉・卵 豆腐など	牛乳・小魚 海藻など	米・パン・ いも類など	油・バター など	色のこい 野菜	色のうすい 野菜・くだもの
主食	ごはん		米			
主菜						
副菜						
汁もの	みそ					
	のみそ汁					

赤 品目

黄 品目

緑 品目

## < おかずの例 >

### 主菜

<p>ハンバーグ</p> <p>豚肉、牛肉、玉ねぎ 卵、パン粉、油、 じゃがいも、いんげ ん、にんじん</p>	<p>とんかつ</p> <p>豚肉、卵、パン 粉、油、キャベツ</p>	<p>からあげ</p> <p>鶏肉、油、レタス</p>	<p>エビフライ</p> <p>エビ、卵、パン 粉、油、キャベツ</p>	<p>さけのムニエル</p> <p>さけ、バター、フ ロッコリー</p>
<p>しょうがやき</p> <p>ぶたにく、しょ うが、油、キャベ ツ</p>	<p>アジフライ</p> <p>アジ、卵、パン 粉、油、キャベツ</p>	<p>さばのみそに</p> <p>さば、みそ、さと う</p>	<p>ぎょうざ</p> <p>ぶたにく、キャベ ツ、にら、油</p>	<p>オムレツ</p> <p>卵、油、トマト、 レタス</p>

### 副菜

<p>きんぴら</p> <p>ごぼう、にんじ ん、ごま、さとう 油</p>	<p>ひじきのにももの</p> <p>ひじき、だいず、 油揚げ、にんじ ん、さとう、油</p>	<p>サラダ</p> <p>レタス、トマト、 きゅうり、にんじ ん、ドレッシング</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ほうれんそう、 にんじん、ごま さとう</p>	<p>やさしいため</p> <p>ぶたにく、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、油</p>
<p>かぼちゃのにももの</p> <p>かぼちゃ、さと う</p>	<p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>ブロッコリー、キ ャベツ、かつおぶ し</p>	<p>ジャーマンポテト</p> <p>じゃがいも、たま ねぎ、ウインナー、 バター、パセリ</p>	<p>やさいのベーコンまき</p> <p>アスパラ、えのき、 いんげん、トマト、 ベーコン</p>	<p>すのもの</p> <p>わかめ、きゅう り、たこ、さとう</p>

## < 汁物の実の例 >

にんじん 玉ねぎ だいこん じゃがいも さつまいも 白菜 にら  
キャベツ ねぎ 豆腐 油揚げ あさり なめこ えのきたけ わかめ

# バランスの良い献立をたてよう

年月 日 組 名前



○自分の献立を考えてみよう。 に料理名、お皿の中に入る材料を書きましよう。

バランスチェックシートで献立をチェック!!



○献立に入る材料をグループ分けし、見直してみよう。

食品のグループ	春		夏		秋	
	たんぱく質 肉・魚・卵 豆類など	野菜類 きのこ・野菜 海藻など	きのこ類 きのこ・きのこ きのこなど	油脂 油・バター みそ	ビタミン 色の濃い野菜 きのこ類	
料理名						
1皿	ごはん				しょうが	しょうが
2皿	しょうがやき					
3皿	サラダ					
汁物の	なめこ	なめこ	なめこ			
	5 品目	5 品目	5 品目			

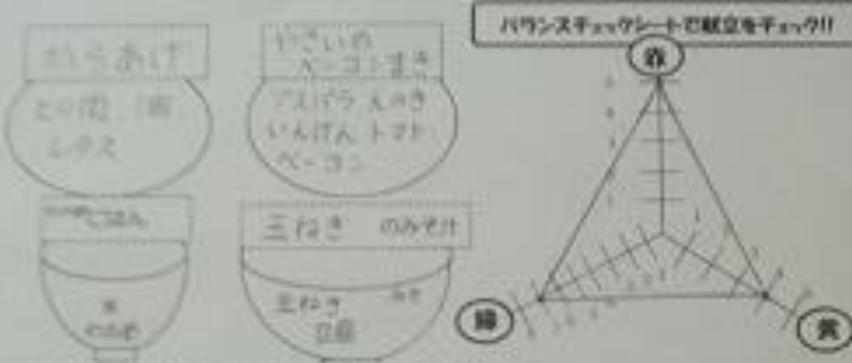
# バランスの良い献立をたてよう

年月 日 組 名前



○自分の献立を考えてみよう。 に料理名、お皿の中に入る材料を書きましよう。

バランスチェックシートで献立をチェック!!



○献立に入る材料をグループ分けし、見直してみよう。

食品のグループ	春		夏		秋	
	たんぱく質 肉・魚・卵 豆類など	野菜類 きのこ・野菜 海藻など	きのこ類 きのこ・きのこ きのこなど	油脂 油・バター みそ	ビタミン 色の濃い野菜 きのこ類	
料理名						
1皿	ごはん					
2皿	からあげ	とり肉				しょうが
3皿	やさいの入りごはん	ベーコン			ごま油	アスパラ、いんげん、トマト
汁物の	なめこ	なめこ			オリーブオイル	なめこ、みそ
	5 品目	4 品目	7 品目			