板書計画

給食の写真

おかず（主菜・副菜）を考える順番

★ごはんかパンか決める。

①　こんだて名(料理の名前)を考えて

　　　　　　　　の中に書く。

②　使う食品の名前を書く。

③食品のグループ分けをし，栄養

バランスを確認する。

 　**７～１０分**

④工夫したところやまとめ，ふり返り

を書く。

　　　　　　　　　　　　**５分**

**最大１５分ぐらいとる。**

めあて　栄養バランスのよい朝食を考えよう。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ごはんの場合

1. 栄養のバランスがとれていること

＜食品のグループ＞　　黄　　　　　　　赤　　　　　　　緑

おかず（主菜・副菜）

働き　 エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子をととのえる食品

栄養素　炭水化物　脂質 たんぱく質　無機質 ビタミン(無機質)

食品の　　　○○○　　○　　　○○○　　　　　　　○○○

イラスト　　　　　　○○○　　　　　　　○○○　　○○○

しる物

主食

野菜と卵

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　パンの場合

1. 短い時間で用意ができる。

炒める

おかず（主菜・副菜）

　　　　　　　　　　　　　　家族とのふれあい(食事作りの協力)

1. 片付けも短時間でできる。

しる物

主食