**栄養バランスのとれた朝食を考えよう。**

29年度夏休み

**6年生家庭科課題**

６年　　組　　　番　　　名前

**家庭科で学習したことを応用して，朝食にあうおかずを考えましょう。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 料理名 | 材　　 料　 名 | 分量（一人分） | 五大栄養素 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

作り方（できるだけ書いてみよう。）

　1

　2

　3

　4

　5

　6

　7

　8

　9

1. **主食としる物決めましょう。決めたら図の中に絵か文字で書きましょう。**

**主食（ごはんかパン）　しる物（みそしるかスープ）**

1. **主食やしる物にあうおかず（主菜や副菜）を考えて，料理の名前やイラストを図の**

**中に書きましょう。**

1. **右側におかず（主菜や副菜）の材料や分量、作り方を書きましょう。**

こんだての図

☆こんだてを立てるときに

自分が工夫したこと

おかず（主菜・副菜）

しる物

主食

実際に作ったおかずの写真

☆おうちの人から

☆作ったときの工夫や感想