

<題材> **いためてつくろう 朝食のおかず②**
(できることを増やしてクッキング)

開隆堂 6年生使用教科書 p.69~p.73
 p.15、p.44、p.111
 (新教科書 p.84~p.89)

<めあて> 朝食に合うおかずづくりの計画を立てよう。

1 前回まで学習や教科書p.70をもとに、朝食や朝食づくりで大切なことについて、次の文の()に当てはまることばを書こう。

- (1) 朝食は、(①)のもとになるご飯やパンなどの主食を中心に、
 (②)で調理できるおかずを組み合わせて用意するようにしよう。
- (2) あらかじめ材料を(③)、家にある材料を確かめておくなどの
 (④)も必要です。
- (3) (⑤)のよい、朝食のおかずづくりの計画を立てよう。

2 上の1(1)~(3)をもとに、朝食や朝食づくりで大切にすることについて考えよう。

(1) 「短時間で調理」について考えよう。

教科書p.71「卵と野菜の加熱による変化」や「いため方によるちがい」の資料から、気付いたことや考えたことを書こう。

(2) 「材料の準備」について調べよう。

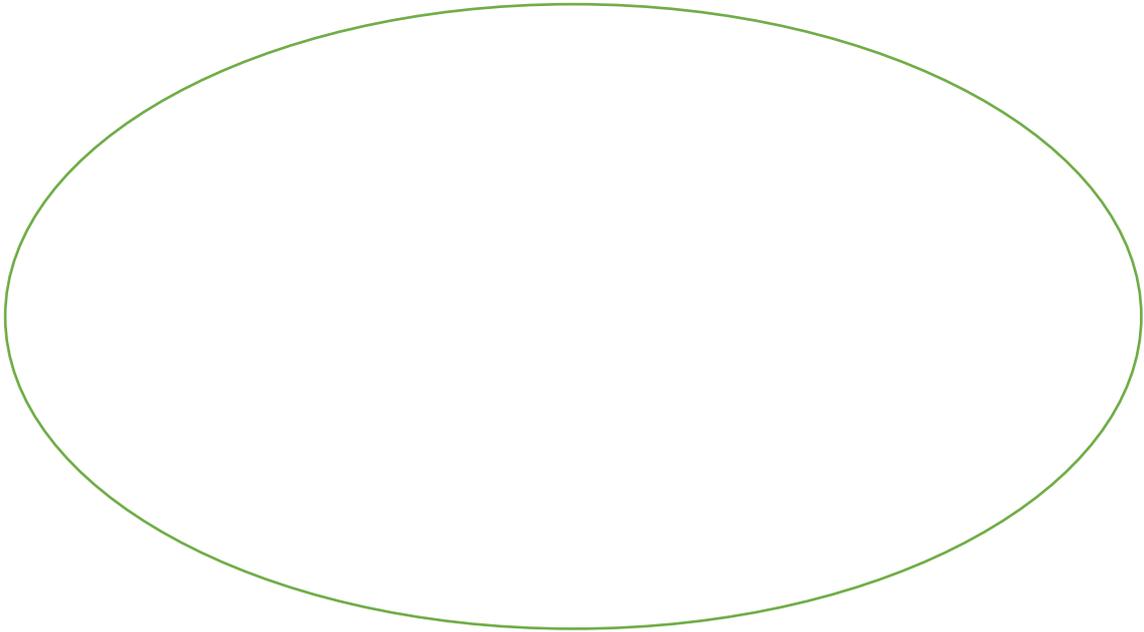
① 教科書p.70~71「朝食に合うおかずづくり」の資料や教科書p.111の中で、次の言葉に下線を引こう。

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| ア 安全 | イ 品質表示 | ウ 賞味期限 | エ 消費期限 | オ 加工食品 |
| カ 原材料名 | キ 新鮮 | ク 保存方法 | ケ 分量 | |

② 「材料(食材)」を選ぶときや買うときに、どんなことを大切にしているかを、お家の人に聞いたり、実際に買い物をした経験を思い出したりして、書こう。

(3)「栄養バランスのよい」について考えよう。

- ①おかずを盛り付ける一皿(下の○)に、朝食に合うおかずを考え、文や図、絵で書き表そう。
(教科書p. 15やp. 70を参考にして)



【ごはん・(みそ汁)に合わせて】 ←選んで○をつけよう。→ 【パン・(スープ)に合わせて】

- ② 上の一皿に使う材料(食材)を書き出し、栄養素を確かめよう。(教科書p. 44を参考にして)
(※ごはん・パンの(炭水化物)は、すでに計画の中にあるものとして、おかずを中心に考えましょう。)

使う材料	栄養素	使う材料	栄養素
例:卵	たんぱく質		

3 学習のふり返し

「短時間で調理」「材料の準備」「栄養バランスのよい」のことばを使って、今回の学習で大切に考えたことをまとめましょう。

<題材> **朝食から健康な1日の生活を②**
(朝食から健康な1日の生活を)

東京書籍 6年生使用教科書 p.64~p.71
 p. 16、p. 96~p. 97
 (新教科書 p.78~p.85)

<めあて> 朝食に合うおかずづくりの計画を立てよう。

- 1 前回まで学習や教科書p.65~67をもとに、朝食や朝食づくりで大切なことについて、次の文の()に当てはまることばを書こう。
- (1) 朝に(①)できるいためる調理について学習しよう。
 - (2) 食品は、おもにふくまれる栄養素の、体内での働きによって3つのグループに分けることができる。どのグループからもかたよりなく多くの種類の食品を選ぶと、(②)がよい食事になります。
 - (3) 調理をするときは、見通しをもって作業することが大切です。特にいそがしい朝の食事は、前もって計画し、(③)を整えて、(①)調理しましょう。

2 上の1(1)~(3)をもとに、朝食や朝食づくりで大切にすることを考えていこう。

(1)「手早く調理」について考えよう。

教科書p.69 ・「火加減や加熱時間と食材の変化」の資料から、気付いたことを書こう。

また、教科書p.16の ・「加熱時間と食材の変化」「加熱による食材の変化」と比べて、考えたことを書こう。

(2)「前もって計画し、準備」の中の、「材料の準備」について調べよう。

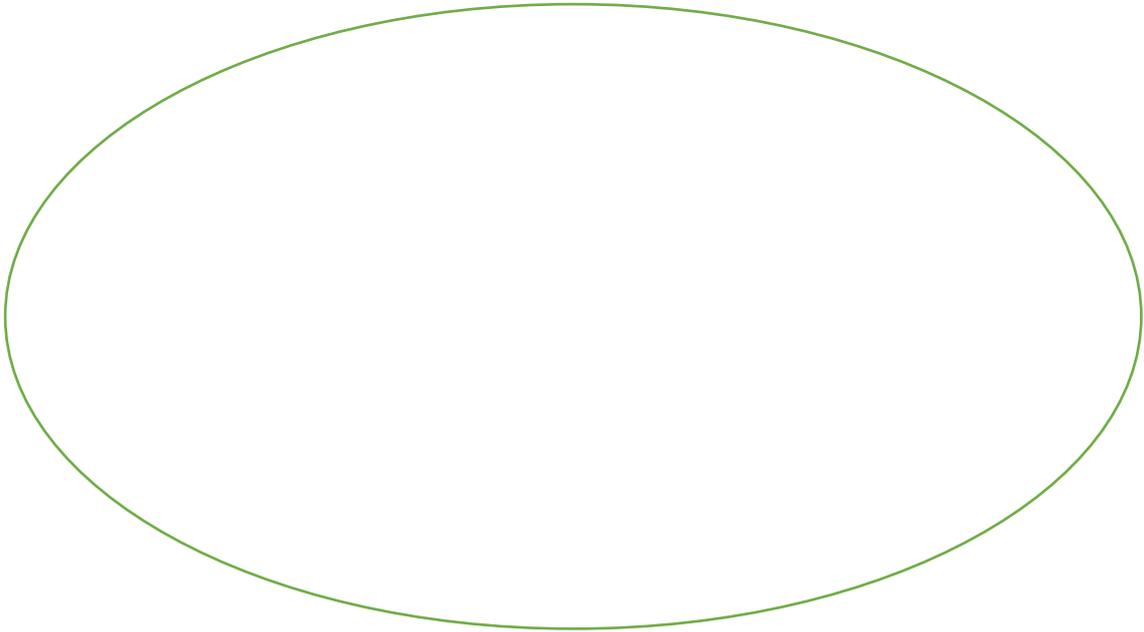
① 教科書p.96~97「材料の準備」の中で、次の言葉に下線を引こう。

- | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| ア 安全性 | イ 品質表示 | ウ 賞味期限 | エ 消費期限 | オ 加工食品 |
| カ 原材料 | キ 保存方法 | ク 新鮮 | ケ 分量 | |

② 「材料(食材)」を選ぶときや買うときに、どんなことを大切にしているかを、お家の人に聞いたり、実際に買い物をした経験を思い出したりして、書こう。

(3)「栄養のバランス」について考えよう。

- ①おかずを盛り付ける一皿(下の○)に、朝食に合うおかずを考え、文や図、絵で書き表そう。
(教科書p.67を参考にして)



【ごはん・(みそ汁)に合わせて】 ←選んで○をつけよう。→ 【パン・(スープ)に合わせて】

- ② 上の一皿に使う材料(食材)を書き出し、栄養素を確かめよう。(教科書p.66を参考にして)
(※ごはん・パンの(炭水化物)は、すでに計画の中にあるものとして、おかずを中心に考えましょう。)

使う材料	栄養素	使う材料	栄養素
例:卵	たんぱく質		

3 学習のふり返し

「手早く調理」「材料の準備」「栄養のバランス」のことばを使って、今回の学習で大切に考えたことをまとめましょう。
