６年　　組　　番　名前

めあて

こんだての図

自分の考えた料理の名前を書いて，次に使う材料を書きましょう。

材料は，五大栄養素のどれに当てはまるか○をしましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食品のグループ  こんだて | | | 黄 | | 赤 | | 緑 |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | | おもに体をつくるもとになる食品 | | おもに体の調子をととのえるもとになる食品 |
| 米・ﾊﾟﾝ・めん類・いも類・さとうなど | 油・ﾊﾞﾀｰ・ﾏﾖﾈｰｽﾞなど | 魚・肉・たまご・豆・豆製品など | 小魚・牛乳・乳製品・海そうなど | 野菜・果物・きのこなど |
|  | 料理名 | 材料名 | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・  無機質 |
| 主食 | (例)  ジャムパン | パン  いちごジャム | ○  ○ |  |  |  |  |
| 主食 |  |  |  |  |  |  |  |
| 主菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 副菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| しる物 |  |  |  |  |  |  |  |

自分のたてたこんだての工夫したところを書きましょう。

今日の学習で分かったことをこれからの生活でどう生かしたいですか。