夏休み課題　　　　　　　　　　**２年　組　番　名前**

体のためにもう一品♪　朝ごはんを作ろう！

今回，朝食の大切さを学びました。食生活自立のために，朝食を自分で作ってみましょう。

**今回のテーマは、「バランス」です。**

1. 不足しがちな栄養素を補える料理をプラスした栄養バランスのとれた朝食の献立を考える。
2. 忙しい朝食の献立なので，手軽に作れるものにする。（夜のうちに下準備も可。）

|  |  |
| --- | --- |
| 朝食の献立（写真か絵を描く） | 主食 |
| 主菜 |
| 副菜 |
| 汁物 |
| 果物・飲み物など |

|  |  |
| --- | --- |
| 朝食におすすめの一品  （　　　　　　　　　） | 材料 |
| 作り方 |
| 絵 |

|  |
| --- |
| 調理の感想・今後に生かしたいこと等 |

|  |  |
| --- | --- |
| おうちの人より |  |