

くふうしよう おいしい食事①	5月27日(水)	組	番
バランスのよいこんだてを考えよう		名前	

めあて
一食分のこんだてを考えよう。

こんだてとは、食事のための計画や料理の組み合わせのことをいう。

こんだては、食品の種類や分類、栄養のバランス、調理のしかたなどを考えて計画をたてます。

【1 食分のこんだてを考えるときは・・・】教科書p97を読みながら()をうめましょう。

食事は、下の3つのものを組み合わせてつくります。ご飯とみそしるを基本として、これにいろいろなおかずを加える食事は、栄養のバランスがとりやすくなります。

- ◆ () ご飯、パン、めんなど
- ◆ () や () みそしるやスープなど
- ◆ () 野菜や魚・肉・卵などを使ったもの

※p96左下 発展「一汁三菜」を参考に読みましょう。

わたしが考えたことだて.....

◆p96・97「一食分のこんだての考え方(例)」 p99「いろいろなおかずの例」を読みながら、一食分のこんだてを考えましょう。

主食
おかず
しる物(みそしるかスープ)の実

▶ こんだては考えられましたか。次回は、栄養のバランスについて学びます。
よりよいこんだてになるよう、調べていきましょう。