

第2回 調理(2年)課題

課題 成長期の高校生のためのご飯を考えてみよう。 インターネット等を使って、自分で調べてみよう。

※ ごはん・汁物・主菜・副菜など、栄養バランスの取れている献立を考えてください。

1. まずは朝食のメニューを考えて、書いてみよう。(絵やイラストを用いてもよい。男子、女子どちらの性別を仮定してもよい)

例)

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質・(食物繊維・水分)とれてるかな？

2. 昼食のメニューを考えて、書いてみよう。例)(絵やイラストを用いてもよい。男子、女子どちらの性別を仮定してもよい)

例)

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質・(食物繊維・水分)とれてるかな？

3. 夜ごはんのメニューを考えて、書いてみよう。(絵やイラストを用いてもよい。男子、女子どちらの性別を仮定してもよい)

例)

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質・(食物繊維・水分)とれてるかな？