

第2回 調理(3年)課題

課題 「栄養素」がバランスよくとれる献立を考えよう。 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. まずは献立を考えて、書いてみよう。

例) ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ… など

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. ひき肉料理の作り方を書こう！ 食材や使用量・作り方をまとめよう。

いつもの調理実習の時のレポートを思い出してみよう。

【材料】(分量も一緒に)

【作り方】

【作り方(続き)】

家庭科教員にひとことメッセージ

年 組 番 名前: