

# 見て感じて♡食べてみよう！ ～食分の食事作りに挑戦しよう～

6年生の家庭科で食分の献立を考え調理実習をする学習をします。

今回は、吉田小学校で学習した献立作成の2つのポイントを紹介しします。

以下の内容を参考に、冬休みにぜひ食分の食事作りに挑戦してみてくださいね！

## ポイント① 主食・主菜・副菜をそろえる！

…五大栄養素が自然とそろい、栄養バランスが整います。



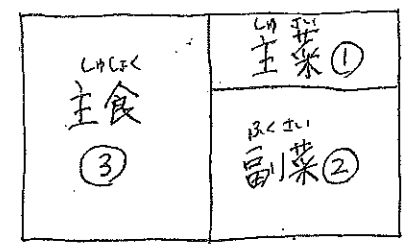
五大栄養素とは？

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
エネルギーの源	体のエネルギー源	体の成長や修復	体の機能を正常に保つ	体の機能を正常に保つ

## ポイント② 主食③・主菜①・副菜②の黄金比で！

…何をどれだけ食べるとよいかの目安になります。

6つに分けて、  
 ・3つを主食  
 ・1つを主菜  
 ・2つを副菜  
 の量にすると栄養バランスが整います。



お弁当箱のように考えるとわかりやすいですよ！

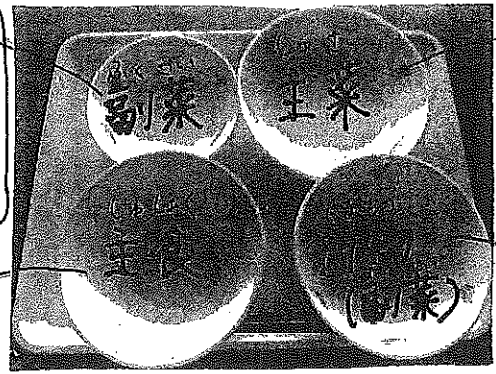
## その他のポイント

- ・彩りよく、旬の食材を使う
- ・いろいろな調理法で
- ・家族の好みを考える

### 「バーコンエッグ」

### 「ブロッコリーとリンゴのサラダ」

主に野菜、きのこ、海苔を使ったおかず (ビタミン、無機質)



主に肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず (たんぱく質、脂質)

ごはん、パン、麺 (炭水化物)

足りない食品を補う (例) 野菜、きのこ、海苔、大豆製品など

おかずの簡単レシピを紹介し、これにごはんとお汁を合わせると立派な食分の食事です!!