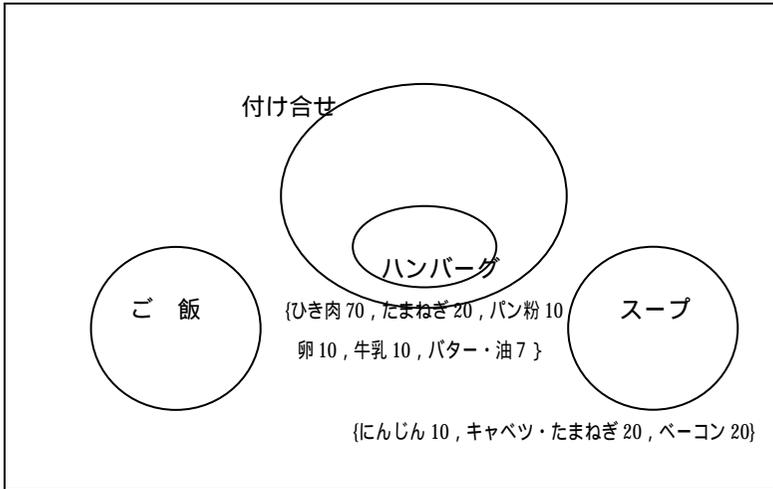


「ハンバーグ」を主菜とした献立の検討 [ 号 ]



自分たちが調理した「ハンバーグ・付け合せ」「スープ」の材料を6つの食品群に分類しましょう。(下表に)

「ご飯」を主食として、他にどんな調理や食品を加えれば、1食分として、バランスの良い献立になるか考え、図もかきましょう。( )

考えた調理の分量を考え、表に分類・記入しよう。

～献立に出てきた食品を1～6群に、分類して検討しよう～

群	1群 	2群 	3群 	4群 	5群 	6群 
食品名をすべて書き出す						
合計	g					
肢	100g	70g+7g	33g	133g	170・140g	10g・8g

のところは、 : 十分足りる : だいたいよい : 不足している で記入。

1食分の献立を考えてみての気づきを書きなさい。

[ ]