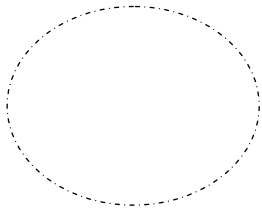


家庭科『課題』～休日の食事づくり「オムレツを取り入れて」にチャレンジしよう。

献立の学習を生かして、栄養や好み、いろいろなどに注意して献立を考え、主菜にオムレツを取り入れた家族の食事(朝や昼)づくりをしましょう。副菜や汁物(飲み物)は自分の出来る範囲で調理しよう。献立づくりとオムレツづくりは自分で取り組みましょう。

調理がすんだら、お家の方に感想を書いてもらって提出してください。

献立名「オムレツを中心とした_____食の献立」		調理した日 月 日 ( 時頃 )	
献立の図(配膳図) 写真をはってもよい		献立づくりで気をつけたこと・工夫したことなど	
			
おもな材料 と 分量を記入しよう ( 人分) 単位: g や概量で			
主食になるもの		副菜になるもの	汁物や飲み物・デザートなど
主菜になるもの(オムレツ)			
たまご 一人1.5個			
牛乳 10ml			
塩・こしょう			
実際に調理してみたの気づき・感想(良かったところ, 注意したこと, もっとこうしたらなど)			
家の人からの感想(ご家族のかたより、ぜひ一言お願いします)			

\* 先生より