食№５　　（　　組　　号　　）

ねらい **「献立の立て方を知り、栄養バランスのいい朝食の献立を考えよう」**

～オムレツを使った献立を考える～

★　献立はどのような手順で立てるとうまくいくでしょうか？

を決める。	**主菜**を決める。（オムレツ）	を決める。	を決める。

それはなぜでしょう。主に含まれる栄養素を考えてみよう。(吹きだしの中に)

★　献立を作成するとき、どんなことに気をつけるといいでしょうか？

1「オムレツ」を中心に朝食の献立を立てよう。

自分の課題　「　　」

その課題を選んだ理由は？

図でかこう。（決定したら色をぬろう）	工夫したことや気をつけたこと

同じ課題の友達からのコメント（良いところ・もっとこうしたら？など　書いてもらう）

（　　より）

（　　より）

食№６

2　献立に使う材料を６つの食品群分類しよう。できたら、分量(ｇ)を記入してみよう。

目安量 中２ / 調理名	１群 １００ｇ	２群 １３０ｇ＊	３群 ３３ｇ	４群 １３３ｇ	５群 男/女 163/133	６群 男/女 10/８ｇ
オムレツ	たまご　80	牛乳　10				バター　8
合計(ｇ)						
過不足＊						

＊　過不足については、［◎十分とれる　　○だいたい一致　　△不足している］で記入。

＊　３，４群については分量を決めて、十分量が足りるか調整してみよう。

3　献立交換会（グループ内で紹介しよう！）　　栄養バランスは、**５点満点で**つけてみよう

名　　前	**栄養バランス**	**セールスポイント**（献立の工夫・良いところなどを書く）
自分（　　）	点	
	点	
	点	
	点	
	点	

今日の授業を振り返ってみよう

★　自分の課題をどれくらい達成できましたか？　＿＿＿＿＿＿＿＿％　達成できた。

★　それはなぜですか？＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

★　献立を立てることは難しかったですか？（○をつけてください。）

難しくなかった　　少し難しかった　　難しかった

★　献立を自分の考えで立てることができましたか？（○を）

かなりできた　　だいたいできた　　あまりできない

★　授業で考えたこと、学んだこと、感じたことを自由にかいてください。

先生より→