

オリジナル弁当「課題にあった献立を作成しよう」 組 号 氏名

1 お弁当の献立（おかず）を決めるとき注意することは、どんなことだろう？



2 次の色にあてはまる食品をあげてみましょう。

色	食品名を書き出そう	多く含まれる栄養素
赤・茶		
黒		
緑		
黄・橙		
白		

まとめ 食品の色によって含まれる栄養素が（ ）ことから、献立を立てるときは、食品の（ ）をよくすると、栄養のバランスが良くなる。

考えよう 弁当献立図を参考に、「主食（ご飯など）、主菜、副菜」割合について確認しよう。

まとめ 「主食：主菜：副菜」=（ ）：（ ）：（ ）とすると栄養バランスがよい。

3 「弁当の献立作成」での自分の課題を設定しよう。（ 号・氏名 ）

選んだ課題

なぜその課題にしましたか？課題を解決するとどんな良いことがありますか？

自分たちの課題解決の準備をしよう

どんな食品や食材を使うといいだろう。（また、調理の方法は？）