

我が家の食事づくりテクニックを調べよう

2年（ ）組 氏名（ ）

朝食の献立をたてるために、家族に食事づくりのポイントをインタビューしてきましょう。

※ おもに食事を作っている人に答えてもらいましょう。

1. 朝食を作るときに、どのようなことに気を付けていますか。



2. 朝食を用意するのにかかる時間 【 】 分間
(食べたり、片付ける時間は含みません)



※ 短時間で作るポイント(コツ)は。

3. 加工食品を^{ひとくふう}一工夫して手軽に作るメニューがあれば教えてください。

4. 最近よく使っている今(9月)が旬の食材にはどのようなものがありますか。

5. カルシウムがたくさんとれる食材をつかったメニューを教えてください。(食材だけでも可)

6. 地域(地元)でよくとれる食材にはどのようなものがありますか。

7. エコクッキング(環境に配慮して調理全般をすることで、エネルギーの無駄や、ゴミを少なくしたりすることを)のために気を付けていることにはどのようなものがありますか。

8. これから朝食づくりに取り組むわたしへのアドバイス

9. 我が家のオススメ朝食メニュー（1品でも可）。

10. その他、自分のテーマで献立を作成するために必要なことをインタビューしましょう。

()

()

()

