

☆調理実習をしての気づき、修正点

☆他のグループの発表から学んだこと  
(これは生かせそうだったこと)

☆「わたしの自慢の朝食づくり」で学んだこと

## わたしの自慢の朝食

☆ 献立名

☆ これがわたしの自慢です (おすすめポイント)

☆ 作るときに気をつけること

☆材料・分量 (一人分)

1群 (103, 110g)	2群 (133g)	3群 (33g)	調味料
合計	合計	合計	
4群 (133g)	5群 (140, 166g)	6群 (6.6, 8.3g)	
合計	合計	合計	

☆ 実践してみたの感想

☆ お家の方から感想を聞こう

☆ 写真 (イラスト可) ; 作り方もOK

学習内容

### わたしの自慢の朝食をつくろう

2年 ( ) 組 氏名 ( )

☆ 朝食ということばから連想することを、今まで学習したことを思い出しながら書いてみよう。

朝食

☆ 自分の朝食調べから、「朝食づくり」でさらに詳しく学習してみたいことは？

<グループのテーマ>

☆献立作成に必要な内容

- ・これまで学習したこと
- ・さらに詳しく調べたこと
- ・家庭での「朝食づくり調査」から

☆ 献立作成のポイント

- ・ 作成の手順をふまえているか。
- ・ 主食・おかず（主菜・副菜）の組み合わせ
- ・ 一人分の分量(1日の1/3)はよいか。
- ・ 調理時間(30分)はよいか。
- ・ 栄養のバランスはよいか。

<グループで考えた朝食>

☆献立

☆この献立のおすすめポイント

献立名 ( \_\_\_\_\_ 組 班 氏名 \_\_\_\_\_ )

☆実施日 平成 ( \_\_\_\_\_ ) 年 ( \_\_\_\_\_ ) 月 ( \_\_\_\_\_ ) 日

☆調理実習で確認すること

☆調理の手順と調理法

時間	( _____ )	火力	( _____ )	火力	( _____ )	火力	( _____ )	火力

試食
あとしまつ

☆材料を6つの食品群に分類してみよう。

1群(103, 110g)	2群 (133g)	3群 (33g)	調味料
合計	合計	合計	
4群 (133g)	5群 (140,166g)	6群 (6,6,8,3g)	
合計	合計	合計	

☆作業分担 (氏名) <<メニュー分担>>

・リーダー ( _____ ) << _____ >>	・ダスト ( _____ ) << _____ >>
・クリーン ( _____ ) << _____ >>	・チェック ( _____ ) << _____ >>
・クリーン ( _____ ) << _____ >>	