

朝食に合う三色野菜いためを作ろう

名前 ()

なぜ朝食を食べた方がよいのか考えてみよう。

☆朝食を食べたときと食べなかったときのちがいについて話し合きましょう。

子どもの顔の
カット

食べたとき

子どもの顔の
カット

食べなかったとき

朝ごはんをしっかり食べると

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

どんな朝食にするとよいか考えよう。

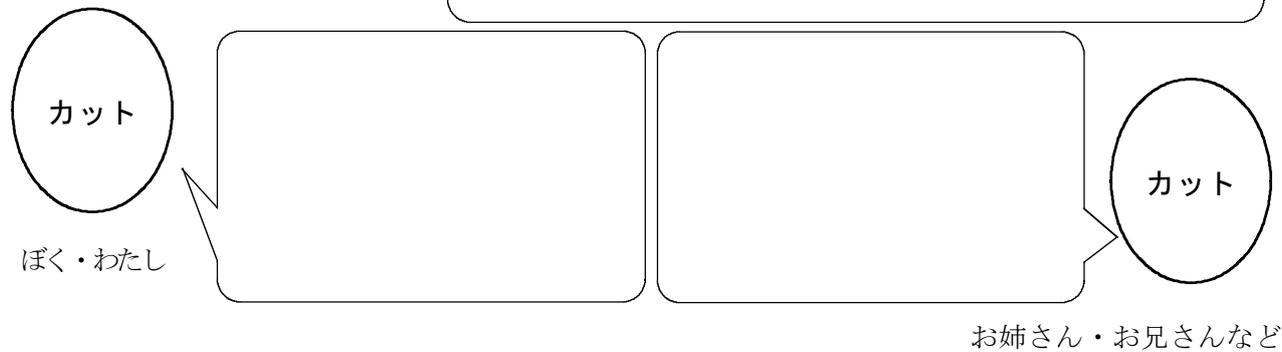
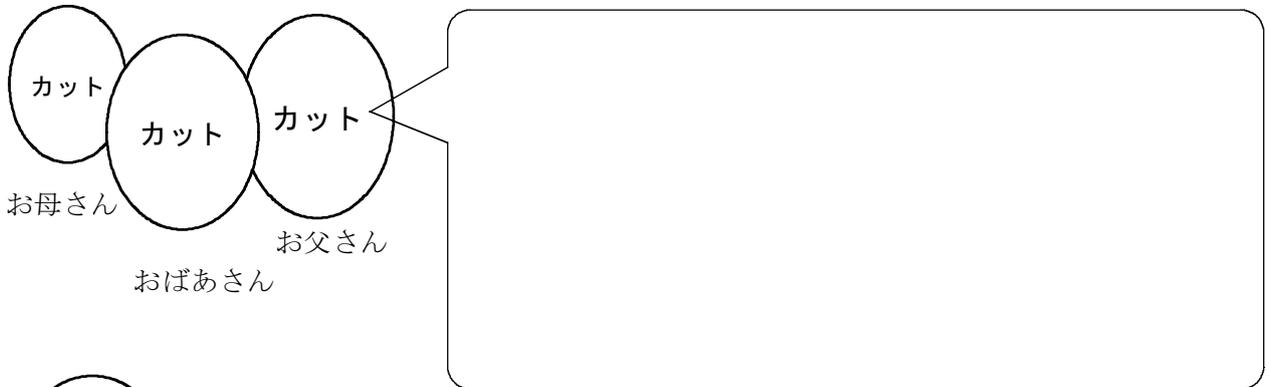
☆ 今日の朝食は、何を食べてきましたか。

主食

おかず

飲み物・しる物

☆ 朝食を毎日作るには、どんなことを工夫するとよいでしょうか。インタビューしたり、自分で考えたりしましょう。



☆ 朝食を作るとき、材料はどうしたらよいですか。

☆ 学習のまとめをしましょう。

朝食に合う三色野菜いためを作ろう

名前 ()

ゆでたりいためたりしてみよう。

生のとくと、ゆでたりいためたりしたときのちがいを調べてみよう。

野菜名

ほうれん草
のカット

| | 香り | かさ (量) | 歯ごたえ・味 |
|-----------|----|--------|--------|
| 生 | | | |
| ゆでた もの | | | |

野菜名

キャベツの
カット

| | 香り | かさ (量) | 歯ごたえ・味 |
|------------|----|--------|--------|
| 生 | | | |
| いためた もの | | | |

☆ ゆでたりいためたりしてわかったことをまとめましょう。

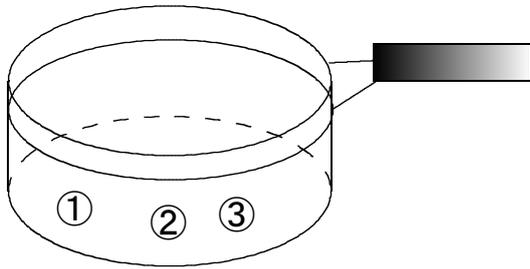
.....

.....

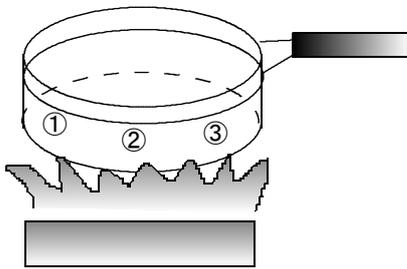
.....

カット

ゆで時間のちがいによるたまごのきみの固まり方を調べてみよう。



1. たまごを洗い、油性マジックで①②③の番号を書く。なべにたまごを入れ、十分にかぶるくらいの水を入れる。



2. 火をつけてふっとうさせる。
(ふっとうしたあとの時間を計るので、よく見ていること！)

3. ふっとうしたら、ふっとうが続くくらいの
弱火にする。

ふっとうし始めの時間

① 4分～5分後

② 7分～8分後

③ 10分～12分後

☆ 結果をまとめよう。

| | きみのようす | 食べてみて |
|---|--------|-------|
| ① | | |
| ② | | |
| ③ | | |

朝食に合う三色野菜いためを作ろう

名前 ()

食材をいためて、朝ごはんのおかずを作ろう。

三色野菜いためにチャレンジ



この調理実習で・・・

- ①いためやすいように材料を切ること。
- ②フライパンを安全に扱うこと。
- ③材料を順序よく入れ、適度なかたさに野菜をいためること。

・・・が、できるようになるといいね。

☆ 自分のめあてを決めよう。

.....

☆ 材料と分量

☆ もりつけ図

| 材 料 | 1人分 | ()人分 |
|-----|-----|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

教科書の材料の他に、たまご、ハム、ウインナーなどの材料を加えて工夫しましょう。



今回の調理実習は、1人で調理にチャレンジです。がんばろう。

☆ 作り方

| | 調理台・流し | ガス台 |
|--|--------|-----|
| | | |

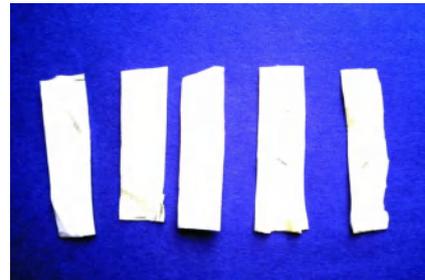
☆ 教科書通りに野菜を切ると、こんなかんじになります。



にんじん



ピーマン



キャベツ

☆ なぜ、上の写真のように野菜を切るのでしょうか。

朝食に合う三色野菜いためを作ろう

名前 ()

材料を買うとき、どんなことに気をつけたらよいだろう。

☆ 新鮮な野菜を見分けるには、どんなことに気をつけたらよいでしょう。



☆ いつまでおいしく食べられるのかは、どこを見たらわかりますか。

たまご

かんづめ

☆ 何から作られているのかは、どこを見たらわかりますか。

ウインナーなど

☆ このマークは何でしょうか。

J A S
マーク

☆ インタビューや学校で学習し、買い物についてわかったことを書きましょう。

