

まかせてね 今日の食事 P92~101

めあて：1食分の食事に必要なことを考え、献立を立てよう

いためるおかずを作った事と5年生の味噌汁作りを思い出して、今度は1食分の食事を作ろう！

(1) 1食分の食事に必要なこと (P94を見てね↓)

- ① 献立は、()、()、() を組み合わせて考え、栄養のバランスがよい献立にするために、3つのグループの食品がそろうようにする。
- ② () のバランスや () のバランスを考えると、調和のよい献立になる。
- ③ 家族の好みや費用、() の食品や家にある食品の利用などもしてみましょう。

(2) バランスのよい(できるだけ3つのグループの食品をふくむ)食事の献立を立てよう。

P94を見てね!

料理名	おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくるもと になる食品		おもに体の調子を整え るもとになる食品	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンや無機質が多い	
	米、パン、めん・いもなど	油・バターなど	魚・肉・卵・豆腐など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、きのこ・果実
主食						
ごはん	米					
汁物			みそ			もやし きのこ
もやし きのこの みそ汁						
おもなおかず		油	とり肉			ねぎ
ふたじれ鶏						
足りない物を補う おかず		ごま油	卵		にんじん	
にんじん いりしり						

調理計画表は、必要な数だけ使ってね。分量は自分の家族の人数分にしよう。

料理名 (ふたじれ鶏)	手順	合計(30)分くらい
材料	分量 (3)人分	
・とり肉 ★酒 砂糖 塩 水	300g 大さじ1/2 小さじ1/8 400cc	①4cm肉に★をすりこみ、30分置く。 ②フライパンに水400ccと4cm肉を入れ、ふたをして中火。煮立たら弱火で5分。 ③ふたを開け、肉をひく、5分置いて火を止める。 ④ふたをして、冷めると置いておく。 ⑤タレ作り。タレの材料を全て混ぜる。 ⑥肉を食べやすく切り、タレをかける。 ※お好みで10切りしたねぎをのせる。 完成。
★タレ材料 しょうゆ 砂糖 酢 ラー油 にんにくしょうがチューブ	大1 小1 小2 小1/2 1/2	

料理名 (にんじんしりしり)	手順	合計(10)分くらい
材料	分量 (3)人分	
にんじん 卵 ごま油 中華味ののもと (シャンタツなど)	1/2本 1個 小さじ2 1/2	①にんじんを4切りする。卵は溶いておく。 ②フライパンを熱し、ごま油を入れる。 ③にんじんを炒める。 ④にんじんがやわらかくなったら卵を加えて、混ぜながら炒める。 完成。

★5月25日からの週に、先生のうちの献立と写真をHPにのせます。参考にしてね♪