

小学6年

家庭

1食分の こんだてを 立てる

組み合わせて 確かめて 工夫する

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① ごはんと 野菜のための こんだてが あります。ごはんには 米、野菜 いためには 野菜と 油を 使います。3つの グループが そろうよう に 料理を 1つ 足すなら、「たまごの おかず」「野菜の おかず」「果物」の どれが よいですか。



動画で 見る

場面 3

「グループに 分けて 確かめる」

- ② 1食分の こんだてを 立てる ときの 手順を、順に 答えましょう。



動画で 見る

場面 1

「こんだてを 立てる 手順」

- ③ ごはん・みそしる・たまごの おかずの こんだてを 考えましたが、主に 体の 調子を 整える もとに なる グループの 食品が 入って いません。どんな 工夫が できますか。



動画で 見る

場面 4

「たりない ときは 工夫する」

1食分の こんだてを 立てる

組み合わせて 確かめて 工夫する

- ① ごはんと 野菜のための こんだてが あります。ごはんには 米、野菜のためには 野菜と 油を 使います。3つの グループが そろうように 料理を 1つ 足すなら、「たまごの おかず」「野菜の おかず」「果物」の どれが よいですか。

ヒント こんだてに 使う 米・野菜・油を、3つの グループに 分けて みよう。食品が 入らない グループは どれかな。

答え 「たまごの おかず」です。米と 油は 主に エネルギーの もとに なる グループ、野菜は 主に 体の 調子を 整える もとに なる グループなので、主に 体をつくる もとに なる グループの たまごを 使った 料理を 足すと、3つの グループが そろいます。

- ② 1食分の こんだてを 立てる ときの 手順を、順に 答えましょう。

ヒント 考える、確かめる、工夫する、の 順でした。

答え 組み合わせを 考える → グループに 分けて 確かめる → 料理や 実を 工夫する、の 順です。はじめに 主食・主菜・副菜などの 組み合わせを 考え、次に 料理に ふくまれる 食品を 3つの グループに 分けて 栄養の バランスを 確かめ、必要な ときは 料理や しる物の 実を 工夫します。

- ③ ごはん・みそしる・たまごの おかずの こんだてを 考えましたが、主に 体の 調子を 整える もとに なる グループの 食品が 入って いません。どんな 工夫が できますか。

ヒント 主に 体の 調子を 整える もとに なる グループの 食品には、野菜や 果物が あります。料理や しる物の 実を 工夫して みよう。

答え みそしるの 実に 野菜を 入れる、野菜を 使った おかずを 副菜として 足す、などの 工夫が できます。