

小学6年

家庭

こんだての 3つの 要素

主食・主菜・副菜を 組み合わせる

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 「野菜を ゆでた おかず」は、主食・主菜・副菜の どれに あたりますか。



動画で 見る
場面 4
「副菜」

- ② こんだてを つくっている 3つの 要素を、すべて 答えましょう。



動画で 見る
場面 1
「こんだてと 3つの 要素」

- ③ 主食・主菜・副菜を 組み合わせると よいのは、なぜですか。



動画で 見る
場面 5
「組み合わせると そろう」

こんだての 3つの 要素

主食・主菜・副菜を 組み合わせる

1 「野菜を ゆでた おかず」は、主食・主菜・副菜の どれに あたりますか。

ヒント 野菜は、どの グループの 食品だったかな。主に 体の 調子を 整える もとになる グループです。

答え 副菜です。副菜には、主に 体の 調子を 整える もとになる 食品が 多く ふくまれています。野菜は その グループの 食品です。

2 こんだてをつくっている 3つの 要素を、すべて 答えましょう。

ヒント ごはんなどと、おかずの なかまです。どれも「主」か「副」の 字で 始まります。

答え 主食、主菜、副菜です。この 3つの 組み合わせで、1食分の 食事が できています。

3 主食・主菜・副菜を 組み合わせると よいのは、なぜですか。

ヒント それぞれの 要素に、どの グループの 食品が 多いかを 思い出そう。

答え 主食には 主に エネルギーの もとになる 食品、主菜には 主に 体をつくる もとになる 食品、副菜には 主に 体の 調子を 整える もとになる 食品が 多く ふくまれているので、組み合わせると 3つの グループの 食品が そろい、栄養の バランスが よくなるからです。