

## 学習課題(中学校2・3年生)

### 【技術・家庭科(家庭分野)】



#### <学習内容>「献立を考えてみよう」

○教科書「5 食事の計画 (P78・79)」を読み、ワークシートを使って夕食の献立を考えてみよう。

#### <取り組み方>

- (1) 朝食に使われている食品を、食品群に分類しましょう。
- (2) 朝食と昼食で摂取した分量を食品群ごとに合計しましょう。
- (3) 1日の摂取量のめやす（教科書 P74）から(2)で合計した摂取量を引き、夕食で摂取すべき分量を確認しましょう。
- (4) 夕食で摂取すべき分量を満たす夕食の献立を考えてみましょう。
- (5) 献立を考えるときに工夫したことを書きましょう。

#### <学習のヒント>

- (1) 1日の摂取量のめやすを参考にしますが、数字にとらわれすぎずに献立を考えましょう。
- (2) 実際に食べることをイメージして、栄養バランス以外にもおいしく食べられるための工夫を考えてみましょう。

1 健康と食生活 5 食事の計画

●献立の立て方

① _____ を 決める	② _____ を 決める	③ _____ を 決める	④ _____ を決める	⑤ 食品の 種類と分量 を点検 する
主に 群	主に 群	主に 群		

●朝食を食品分類し、不足している栄養素を補える夕食の献立を考えてみよう。（教科書P78）

・米飯～米 80g	・大根と油あげのみそ汁～大根 35g、油あげ 10g、みそ 15g、ねぎ（白） 5g
・大豆とひじきの煮もの～大豆 40g、ひじき 70g、にんじん 6g、砂糖 5g、油 2g	・みかん 70g
・青菜の卵とじ～ほうれんそう 70g、卵 60g	・かぶの即席漬け～かぶ 10g、かぶの葉 5g

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
摂取量	330・300	400	100	400	500・420	25・20
朝食						
昼食	・あいびき肉 80g	・粉チーズ 65g ・牛乳 50g ・ヨーグルト 100g	・にんじん 10g ・トマト 20g ・パセリ 3g ・ブロッコリー 20g	・たまねぎ 30+10g ・マッシュルーム 10g ・キャベツ 50g ・レタス 50g ・いちご 25g	・スパゲッティ 80g ・じゃがいも 50g ・ジャム 10g	・バター 8+5g ・油 7g ・マヨネーズ 5g
合計	g	g	g	g	g	g
不足分	g	g	g	g	g	g
献立	主食～			主菜～		
	副菜～			汁物・飲み物～		
夕食						

工夫したところ