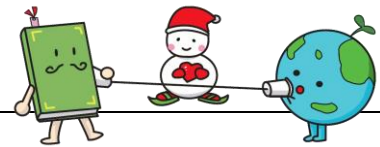


学習課題(小学校6年生)

【家庭科】



<学習内容>

◆「2 できることを増やしてクッキング」(教科書 84~89 ページ)に取り組みましょう。

(1) ゆでる調理といためる調理の特徴を比べ、いためる調理のよさについて、ノートや取組シートに書きましょう。(教科書 85 ページ)



ゆでる調理

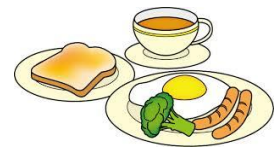
- ・固くなったりやわらかくなったりして食感が変わる。
- ・色やかおり、味、かさが変わるものもある。
- ・葉を食べる野菜は、加熱によってかさが減るので、たくさんの量を食べることができる。

いためる調理



(2) 教科書 89 ページの「朝食の主食とおかず（主菜・副菜）の組み合わせ」のおかずには、おもにどのようなはたらきをする食品が使われているかを調べて、ノートや取組シートに書きましょう。

※食品にふくまれるおもな栄養素のはたらきについては、教科書 55 ページや 134 ページの図や表を見て、調べてみましょう。



(3) エネルギーのもとになるご飯などの主食と、ゆでたり、いためたりして手早くつくる（主菜・副菜）を組み合わせ、朝食のメニューを考えてみましょう。(教科書 86~89 ページ)

<保護者による関わり方のポイント> ※可能な範囲でお願いします。

- ・この学習では、家族の一員として、生活をよりよくしようとおいしく食べるために、調理計画や調理の仕方、食事の役割について課題解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする力を身に付けることをねらいとしています。
- ・教科書の P86 に記載されている「スクランブルエッグ」や「三色野菜いため」などを参考に、一緒に炒める調理に取り組んでみてください。