

# 学習課題(小学校6年生)

## 【家庭科】



### <学習内容>

#### ◆「7 こんだてを工夫して」に取り組みましょう。(教科書112～118ページ)

- (1) 家庭での食事や給食は、なぜ、こんだてを考えているのでしょうか。教科書54、55、88ページを見返しながら、ノートや取組シートにまとめてみましょう。
- (2) 1食分のこんだてを考えてみましょう。教科書113～115ページを見て、下の例を参考に、ノートや取組シートに書きましょう。

(例)

| 主食             | ご飯                        |
|----------------|---------------------------|
| おかず<br>(主菜・副菜) | 主菜 (ハンバーグ)<br>副菜 (ポテトサラダ) |
| しる物 (みそ汁の実)    | みそ汁 (だいこん、油あげ、ねぎ)         |

- (3) (2)で考えたこんだての栄養のバランスを確かめてみましょう。教科書114ページ「栄養のバランスチェック」を参考に、教科書134ページ「栄養素の働きによる食品の分類」を見ながら、食品を分類し、ノートや取組シートにまとめてみましょう。

|    | 主にエネルギーになる食品 |    | 主に体を作る食品 |     | 主に体の調子を整える食品 |
|----|--------------|----|----------|-----|--------------|
|    | 炭水化物         | 脂質 | タンパク質    | 無機質 | ビタミン・無機質     |
| 食品 |              |    |          |     |              |

- (3) 1食分のこんだての1品として、調理計画を立てておかずをつくりましょう。教科書116～117ページを参考に、「ジャーマンポテト」の調理計画を立て、作ってみた感想をノートや取組シートに書きましょう。



- 使う食品の分量や調理の手順について、まとめてみましょう。
- 作ってみて、もう少し工夫できるところを書いてみよう。

### <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、生活をよりよくしようと、食事の役割や栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて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付けることをねらいとしています。
- 可能であれば、「ゆでる」「いためる」の調理技能を組み合わせた「ジャーマンポテト」づくりに一緒に取り組んでみてください。(教科書P117)