

学習課題(中学校1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「6 献立づくり (P146～151)」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 (P147) と昼食 (P149) 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 P85～87) 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 献立づくり 「1日分の献立」

●献立の立て方 (P146~147)

① _____ を 決める	② _____ を 決める	③ _____ を 決める	④ _____ または _____ を決 める	⑤ 食品の 種類と分 量を点検 する
米、()、 めんなどの穀類	魚・()・卵・豆 豆製品など	()・海藻・い も類・乳製品・果物な ど		

●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P147)

・食パン～2枚 (120g)	・バター～小1 (5g)	・卵～1個 (50g)	・ハム～2枚 (30g)
・油～小1 (4g)	・きゅうり～1/2本 (50g)	・マヨネーズ～小1 (5g)	
・トマト～1/4個 (50g)	・牛乳～200ml		

	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	・ぶた肉 80g ・水煮大豆 (30g)	・ひじき (5g)	・ピーマン (25g) ・にんじん (6g) ・ほうれんそう (25g)	・しょうが 5g	・米 150g	・油 (5g) ・ごま油 (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