

25日に6年生のみなさんの元気そうな様子を見られて良かったです。

6月からはいよいよ学校が再開します。

これまで取り組んできた課題のようにこれからの学習にも丁寧に取り組めるといいですね！


今回は「1食分の献立を考えよう」のワークシートを紹介します。力作もたくさんあり、おいしそうでした。みなさんのがんばっている姿が想像できます。

今後は、課題としてではなく普段の生活で作ってみるのもいいですね。

◎ 1食分の献立を考えよう

1食分の献立を考えよう 6年1組 名前()

主食、汁物、おかずを組み合わせて献立を考え、料理しよう。(1食分) 教科書 P.92~99

料理名	材料・分量 (6人分)	めあて
主食 (米)	米 3合	自分で考えて作り
汁物 (わか汁)	豆腐 300g しょう油 150g だし 1.5L	用具・食器 (準備物) 豆腐、しょう油、だし、おたま、スプーン、お鍋、お玉杓、まな板、ボウル
おかず1 (ハンバーグ)	肉 600g 玉ねぎ 1個 パン粉 100g しょう油 大さじ2 塩 少々	調理時間 17時00分 ~ 18時00分
おかず2 (ほうろく)	ほうろく 1個 しょう油 大さじ2 塩 少々	写真・イラストなど
料理の手順	①お鍋に水を入れておく ②豆腐、しょう油、だしを入れて煮る ③おたまで豆腐を切る ④おたまで豆腐を煮る ⑤おたまで豆腐を煮る ⑥おたまで豆腐を煮る	

振り返り (感想)
 料理は盛り付けが大切だね。
 お家の人から
 料理は盛り付けが大切だね。

1食分の献立を考えよう 6年2組 名前()

主食、汁物、おかずを組み合わせて献立を考え、料理しよう。(1食分) 教科書 P.92~99

料理名	材料・分量	めあて
主食 (米)	2合	手元を見ながら色合いを調節する
汁物 (わか汁)	豆腐 100g しょう油 大さじ2 だし 1.5L	用具・食器 (準備物) 豆腐、しょう油、だし、おたま、スプーン、お鍋、お玉杓、まな板、ボウル
おかず1 (ハンバーグ)	肉 100g 玉ねぎ 1個 パン粉 100g しょう油 大さじ2 塩 少々	調理時間 17時00分 ~ 18時00分
おかず2 (ほうろく)	ほうろく 1個 しょう油 大さじ2 塩 少々	写真・イラストなど
料理の手順	米をたく ↓ 手元を見ながら煮る ↓ マヨネーズをつける ↓ お玉杓をつける ↓ お玉杓をつける	

振り返り (感想)
 手元を見ながら煮る前は前日から作っていたりしたので、1食分の献立を作るの大変さが分かった。
 お家の人から
 同時進行で作るのは大変だったようですが、一つ一つの作業を確認しながら丁寧に作ってくれました。とてもおもしろかったです。

1食分の献立を考えよう 6年3組 名前()


主食、汁物、おかずを組み合わせて献立を考え、料理しよう。(1食分) 教科書 P.92~99

料理名	材料・分量	めあて
主食 (ご飯)	米 (2合)	バランスのとれた献立を考え、食事を
汁物 (わか汁)	豆腐 100g しょう油 大さじ2 だし 1.5L	用具・食器 (準備物) 豆腐、しょう油、だし、おたま、スプーン、お鍋、お玉杓、まな板、ボウル
おかず1 (ハンバーグ)	肉 100g 玉ねぎ 1個 パン粉 100g しょう油 大さじ2 塩 少々	調理時間 11時00分 ~ 12時30分
おかず2 (ほうろく)	ほうろく 1個 しょう油 大さじ2 塩 少々	写真・イラストなど
料理の手順	米を炊く ↓ 野菜を洗って切る ↓ お玉杓で煮る ↓ お玉杓で煮る ↓ お玉杓で煮る	

振り返り (感想)
 献立を考えながら作るのも楽しかった。
 お家の人から
 よくこねたので、柔らかいハンバーグができました。

1食分の献立を考えよう 6年4組 名前()

主食、汁物、おかずを組み合わせて献立を考え、料理しよう。(1食分) 教科書 P.92~99

料理名	材料・分量	めあて
主食 (ご飯)	米	栄養バランスを取って、おいしく
汁物 (わか汁)	豆腐 100g しょう油 大さじ2 だし 1.5L	用具・食器 (準備物) 豆腐、しょう油、だし、おたま、スプーン、お鍋、お玉杓、まな板、ボウル
おかず1 (ハンバーグ)	肉 100g 玉ねぎ 1個 パン粉 100g しょう油 大さじ2 塩 少々	調理時間 5時00分 ~ 5時45分
おかず2 (ほうろく)	ほうろく 1個 しょう油 大さじ2 塩 少々	写真・イラストなど
料理の手順	米をたく ↓ 野菜を洗って切る ↓ お玉杓で煮る ↓ お玉杓で煮る ↓ お玉杓で煮る	

振り返り (感想)
 よくこねたので、柔らかいハンバーグができました。
 お家の人から
 よくこねたので、柔らかいハンバーグができました。

