

## 1. 「自宅で和食を作ろう」2年の調理実習を思いだそう！！

和食の献立を立て、調理する。

一汁二菜



pixta.jp - 10961222

一汁二菜とは、主食のご飯以外に汁物と、主菜1品、副菜1品のこと(右図)

条件 ★主食・・・ご飯 「調理の基礎知識」P1参照

★汁物・・・みそ汁 だし→昆布・かつお節 教科書P114混合だしの取り方参照

具 →油揚げを必ず入れる (注) 油揚げは、油抜きする。教科書P119または、「調理の基礎知識」を参照それ以外の具については、好みでもう1種類以上追加する。★主菜・・・魚の鍋照り焼き 魚はお好みで 教科書P115参照 付け合わせをつける。★副菜・・・煮物 → 味や色、栄養のバランスを考えて作りましょう。献立は、各自で考える。  
(注) P107掲載の ジャガイモとカボチャの煮物以外を作ること。2. 上の献立で、学習ノート P64、P65を完成させなさい。必ず、P64の盛り付け・配膳図と書かれた上に、写真の上部をセロテープでしっかりと止め、提出すること。どうしても写真が提出できない場合、学習ノートの盛り付け・配膳図に色鉛筆で丁寧に描き、調理した画像は写メし送付すること。

■栄養価計算 計算しなくてよい。

## ■食品群別摂取量

①献立名、材料、分量を記入する。

②教科書P103 49 4つの食品群、P105 51 4つの食品群の1日分の食品例、P107 561日の献立例と食品群別摂取量を参照し、第1群～第4群まで **g**数を記入する。

③合計 A 1群～4群まで、それぞれ縦に合計を出す。

④1食分のめやす B P104 50 4つの食品群別摂取量の目安を見て記入しましょう。(注) 男女別、年齢別、身体活動レベルIIとして自分の数値を間違えないように記入する。

⑤P65をすべて記入する。

学習ノートには、学年、クラス、出席番号、氏名を必ず確認してください。わからないことがあれば、下記の落(ふき)まで連絡ください。メールにも必ず学年、クラス、出席番号、氏名を書くように。

m.hk1@chiba-c.ed.jp