

## 第1学年 家庭科課題パート2

1年            組            番            氏名

1、次の食品の主に含まれる栄養素を選んで下の表に記号で答えましょう。

- |        |         |         |         |        |
|--------|---------|---------|---------|--------|
| ア、リンゴ  | イ、牛乳    | ウ、牛肉    | エ、魚     | オ、わかめ  |
| カ、ハム   | キ、マーガリン | ク、チーズ   | ケ、ラーメン  | コ、キャベツ |
| サ、サラダ油 | シ、ニンジン  | ス、ごま油   | セ、メロンパン | ソ、ご飯   |
| タ、砂糖   | チ、鶏肉    | ツ、ヨーグルト | テ、バター   | ト、レモン  |

栄養素	記号で選んで答えましょう。			
炭水化物(たんすいかぶつ)				
たんぱく質				
脂肪				
無機質(カルシウム)				
ビタミン				

2、自分の一日の食事(お菓子なども含む)を書き出してみましよう。全部書いてみたら、1番の5つの栄養で、足りないものが何か考え感想を書きましよう。また、自分で作った人は作った感想も書きましよう。

<例>朝、メロンパン、ココア      昼、カレーライス、コーラ      おやつ、ポテトチップス、チョコレート  
 夜、カレーライス、ほうれん草のお浸し、豆腐とわかめの味噌汁

<感想>全体的に野菜や果物が少ない。ビタミンをもっと取ろうと思う。カレーはジャガイモ、玉ねぎ、ニンジン、豚肉で作った。二回続けて同じ献立だけれど、むだなく食べて良かった。手作りはおいしかった。玉ねぎを切る時、硬くて大変だったけど、お手伝いできた。おやつが炭水化物と脂質だなと思った。

食事したもの

---



---

感想

---



---