

## 第2学年 家庭科課題パート3

- 1、ワーク p 6 をよく読みましょう。エネルギー量が多い栄養は脂質、炭水化物です。  
チキンたつたしょうが焼き弁当、幕の内弁当、ファストフードの昼食、コンビニのおにぎりの昼食の4つの例を見て、詳しく感想を書きましょう。感想はワーク p 8 に書き込むこと。
- 2、それでは自分の昨日一日の食事を振り返り、感想を書きましょう。1番の食事例を参考にしてもいいし、自分なりに気を付けていることを書いてもいいです。なるべく詳しく書きましょう。

以上今回の課題は2点です。

なかなか外出もままならない中、楽しみのひとつである「食」。栄養も大切です。免疫力を上げるためバランス良く食べたいです。しかし「食」は楽しみ！楽しく食べてくださいね。