

## 第3学年 家庭科課題パート2

- 1、ワーク p 24 「和食の良さを知ろう」 答えを書き込みましょう。
- 2、ワーク p 24 ○あなたはどっちの食事が多いかな？  
A オカーサンヤスメハハキトク B マゴハヤサシイ この二つの食生活ではAは生活習慣病になりやすいと書いてあります。Bの食生活に比べて何が良くないか考えましょう。4つの理由をワーク p 45 フリーノートに詳しく説明しましょう。。
- 3、ワーク p 25 「和食と洋食の栄養バランスをみてみよう」 ①～④を答えましょう。

以上今回の課題は3点です。

私たちの身体は食べたもので作られています。学校がないと、ついついお菓子で食事をすませたり、インスタント物に偏りがちになっていませんか？ウイルスに立ち向かうためにも、健康をキープするため食生活をしっかりさせていきましょう。安くてもバランスの良い食事作り、添加物の少ない手作りお菓子もいいものです。抵抗力と免疫力を上げましょう。