

--

◇栄養のバランスがよい朝食を考えよう

	献立 (料理名)	材 料	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他		
			肉・魚・卵	豆・豆製品	牛乳・乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜		果物	穀類
朝食											
	(小計) 合計										

1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)
○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○○
	○○○○		○○○○	○○○○	

◇調理の計画を立てよう

時間	主 菜	主 食	その他のおかず	汁 物	テーマに合った工夫
準備					
調理 0分					
10分					
20分					
30分					
片付け					

◇盛り付け

◇授業の感想