「和食」の献立を考えよう

＜ワークシート④＞

＜イラスト＞

１群	
２群	
３群	
４群	
５群	
６群	

使った食材の数

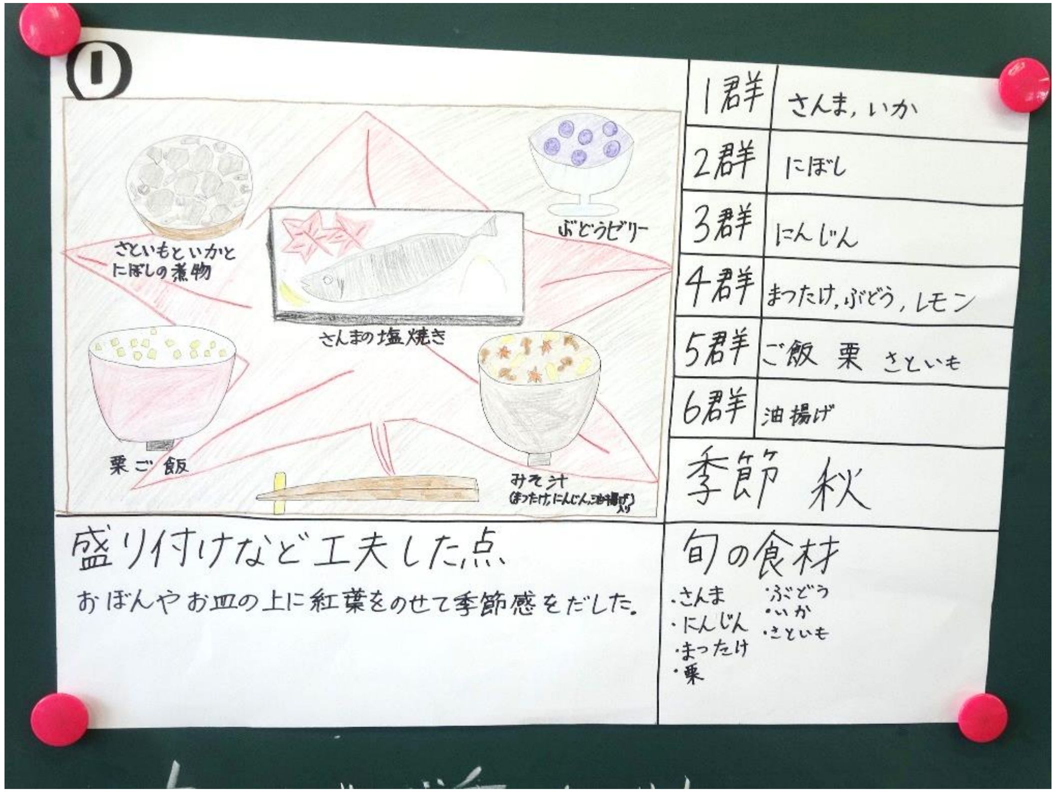
種類

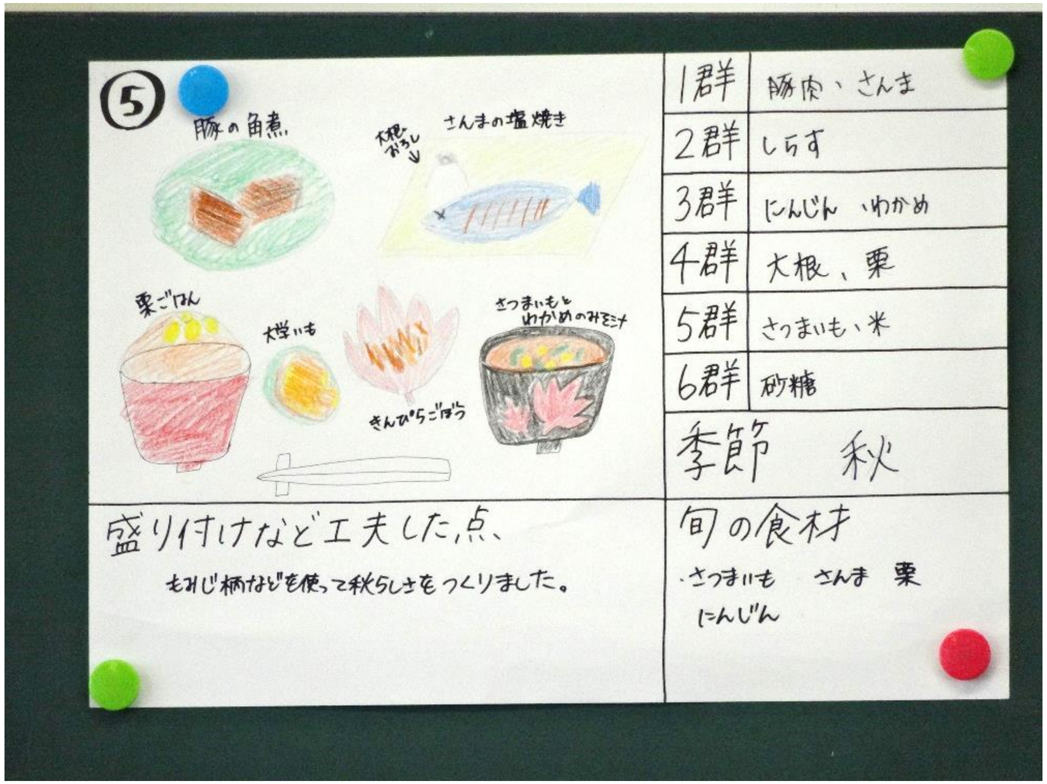
使用した旬や地域の食材

季節は…

工夫したところ（盛り付け、食材、季節感の演出、栄養のバランスなど色々な面から）

見た目（盛り付けの美しさ・季節感）	栄養のバランス	旬や地域の食材の使い方
ポイント	ポイント	ポイント


①
1群 さんま，いか
2群 にぼし
3群 にんじん
4群 まつたけ，ぶどう，レモン
5群 ご飯 栗 さといも
6群 油揚げ
季節 秋
旬の食材
・さんま ・ぶどう
・にんじん ・いか
・まつたけ ・さといも
・栗
盛り付けなど工夫した点
おぼんやお皿の上に紅葉をのせて季節感をだした。
さといもといかとにぼしの煮物
ぶどうゼリー
さんまの塩焼き
栗ご飯
みそ汁


⑤
1群 豚肉、さんま
2群 しらす
3群 にんじん わかめ
4群 大根、栗
5群 さつまいも、米
6群 砂糖
季節 秋
旬の食材
・さつまいも さんま 栗
にんじん
盛り付けなど工夫した点
もみじ柄などを使って秋らしさをつくりました。
豚の角煮
さんまの塩焼き
栗ごはん
大学いも
きんぴらごぼう