「おにぎりの日」がんばりカード

年　　組　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

家の人にアドバイスをしてもらわなくても一人でできるようになろう！

〔目標〕
自分や家族の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付ける。

そのための第一歩として
右のことをできるようにしよう。

①ご飯をたくことができる。
（米をはかる。米を洗う。水をはかる。たく。）
②ご飯をしゃもじで茶わんによそうことができる。
③おにぎりを作ることができる。

事前　「おにぎりの日」の前にできるようになろう。

〔11月14日までに試しておこう〕

チャレンジ１　ご飯をたく

- **炊きたい米の量を正確に計ろう。（1合って何ｇかな？）**
- **米をしっかりと研ごう。**
- **米の量に合った水を入れて、炊こう。**

米や水の分量は、どのくらいかな？
おいしくたくこつはあるのかな？

ご飯を炊くこつや注意点など、教わったことや気づいたことを書こう。

____

チャレンジ２　ご飯をしゃもじで茶わんによそう

- **いつも食べているごはんの量を計ってみよう。**　　　　　　＿＿＿＿＿ｇ
- **適したごはんの量は、1食　２００ｇです。自分の量と比べてみよう！**

ご飯の量について気づいたことを書こう。

____

チャレンジ１～2が終わったら、考えてみよう！

おにぎりの日はどんなおにぎりにするか、決めよう。

１１月１９日（金）

当日　チャレンジ３　家でおにぎりを作り、その日の給食を３つの食品グループに分けよう

下の表に自分のおにぎりの食材名を書こう。
食材名の右がわに、その食材のはたらきが合うところに〇を書こう。
赤（体を作るもと（たんぱく質）・緑（体のちょう子を整える（ビタミンや食物せんい）・黄（体を動かすもと（炭水化物）

主食：自分のおにぎりの食材	赤	緑	黄	主菜 鶏肉の唐揚	赤	緑	黄
				とり肉			
				しょうが			
				にんにく			
				でん粉			
				サラダ油			
副菜 バンサンスウ	**赤**	**緑**	**黄**	**汁物 法連草の味噌汁**	**赤**	**緑**	**黄**
キャベツ				ほうれん草			
もやし				たまねぎ			
にんじん				油揚げ			
はるさめ				豆腐			
ごま油				かつお節			
				みそ			
デザート	**赤**	**緑**	**黄**	**のみもの**	**赤**	**緑**	**黄**
オレンジ				牛乳			

事後

※お手伝いは、進んでさせてください。

勤労感謝の日までチャレンジしてみよう！！

「おにぎりの日」の後も 続けてがんばろう。〔 11月　20日～23日まで〕

チャレンジ４　チャレンジ１～３を続けて行った上で、様々なおうちのお手伝いをする

チャレンジした回数　→　　　　　回

〔家でいつもしているお手伝いや新たにやってみたお手伝いを教えてください〕

・

・

ステップアップ　自分で作れる料理のレパートリーを増やそう。

←できそうな人は、チャレンジしてみよう！

（自主学習ノートにレシピや作り方などをまとめても構いません）

「おにぎりの日」の取り組みを終えて

〔おにぎりやその他の料理を作ったり、食べたりして、思うこと〕

〔家の人からのコメント〕

〔先生から〕

提出日：１１月２６日（金）　担任までお願い致します。

多大なるご協力に感謝いたします。　学校栄養士　池田