○１日に必要な野菜の量を知ろう！

１日に必要な野菜の量は　**（　　　　　　　）　ｇ**以上です。

　　　　 野菜は1日に５皿たべましょう。（1皿　７０ｇ）

　　　　　朝食　１皿　　+　　昼食　2皿　　+　　夕食　2皿　　=　　　5皿

○普段の食事を振り返ってみよう！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 朝食 | 昼食 | 夕食 |
| ★いつも食べるもの | コンビニで購入する場合 | 外食する場合  （ファミリーレストランを利用） |
| ★いつも購入する商品  ★それを購入する理由  バランスは大丈夫？  野菜メニューは？ | ★いつも注文するメニュー  ★それを注文する理由 |

○班で考えましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| ※昼食の場合を考えましょう。  ※コンビニの商品一覧を参考に組み合わせを考えましょう。  ※いつも購入する商品にプラスしたりして考えましょう。 | **予算500円**でコンビニで昼食を購入するならこんな商品 |
| （例）　　 商品名　　　　　　購入量　　　価格  ・おにぎり（梅）　　 　2個　　　　　220円  　　　　　　・飲むヨーグルト　　　1個　　　　　170円  　　　　　　　　　　　　　　　　　　合計　　 　390円  （記入）　　 商品名　　　　　　　　　購入量　　　　　価格  ・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　円  ・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　円  ・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　円  ・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　円  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　合計　　 　 　 　円  ※合計金額は、いつもの商品も含めた金額です。  ※記入欄が足りなければ、余白に記入してください。 |
| 選んだ理由 |

ワークシート２

○時短・手軽な野菜メニューを作れるようになろう！

**＜お手軽キーマカレー＞**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料（４～５人分） | | 作り方 |
| 合挽き肉  コーン（缶）  　玉ねぎ  　にんじん  　水  　カレールウ | １５０　ｇ  ８０　ｇ  １個  １／２個  ４００ｍｌ  ４０ｇ | ①　玉ねぎ、にんじんは粗い **みじん切り**にする。  ②　フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。  [「キーマカレー」の画像検索結果](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1507724130/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9raW5hcmluby5rLWltZy5jb20vc3lzdGVtL3ByZXNzX2ltYWdlcy8wMDAvODcxLzA1Ni82OTA3NmJlNmZiNmIxMDFmYjYwMDgxODBjNWVkMDNhMGY2ZDI2YjM3LmpwZz8xNDgzNjA2MzA2/RS=%5eADBCWMAhPlWB2wpkL)　　色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを炒める。  ③　玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、  沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。再度火にかけコーンを加え、  煮立たせたら火を止める。  ④　器にご飯を盛り、③をかける。 |

**＜大根サラダ＞**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料（４～５人分） | | 作り方 |
| 大根  きゅうり  ハム  マヨネーズ  酢 | １／５本  １／４本  １枚  　小さじ４  　小さじ２ | ①　大根、きゅうり、ハムを　**千切り**　にする。  [「大根ｻﾗﾀﾞ」の画像検索結果](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1507724224/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuc2lyb2dvaGFuLmNvbS9fZmlsZXMvcmVjaXBlL2ltYWdlcy9kYWlrb25zYXJhZGEvZGFpa29uc2FyYWRhMzg1Mi5KUEc-/RS=%5eADB9yLupOtOGqmzJqmzpMxnOq1fowA-;_ylt=A2RCL6E_utxZRhoAEy2U3uV7)  ②　マヨネーズと酢を混ぜ合わせ、①を和える。 |

（　　）年（　　　）組（　　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　　）