○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　ｇ８０　ｇ１個１／２個４００ｍｌ４０ｇ | 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　　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②　マヨネーズと酢を混ぜ合わせ、①を和える。 |

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