

1. 朝ごはんのメニュー(料理名)を決めましょう

メニュー (料理名)	
---------------	--

2. 使用する食品を3つのグループに分けて、 栄養バランスがとれているか確かめてみましょう

食品の グループ 料理名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	
	炭水化物を 多くふくむ食品	脂質 ^{しじつ} を 多くふくむ食品	たんぱく質 ^{しじつ} を 多くふくむ食品	無機質 ^{しじつ} (カルシウム)を 多くふくむ食品	ビタミンや無機質 ^{しじつ} を多くふくむ食品	
	米・パン・ めん・いもなど	油・バター・ マヨネーズなど	魚・肉・卵 ^{たまご} ・ 豆 ^{せい} ・豆製品など	牛乳 ^{にゅう} ・乳製品 ^{にゅうせい} ・ 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物
(例)ごはん	米					

3. 家にある材料を調べて、足りない材料(買うもの)を確認 しましょう

使用する材料の分量を書いてみましょう。

材料名	分量(1人分)	分量(☐ 人分)

家にある材料を調べて、足りない材料(買うもの)を書き出してみましょう

4. 朝ごはん作りのふり返し

こん 献立を考えることができましたか	☐ はい ☐ いいえ	計画通りに調理できましたか	☐ はい ☐ いいえ
えいよう 栄養のバランスを考えた献立 こん ができましたか	☐ はい ☐ いいえ	おいしそうに、食べやすく盛り付け もつ ることができましたか	☐ はい ☐ いいえ
食品の表示 じ を見て材料 ざいりよう を買うことができましたか	☐ はい ☐ いいえ	楽しく、おいしく食べることができましたか	☐ はい ☐ いいえ
調理の前に、手をしっかり洗 あら うことができましたか	☐ はい ☐ いいえ	きよう 協力して後片付け かたづ ができましたか	☐ はい ☐ いいえ