

例題



年 組 番 名前

- ① 食品を加えたり、主食の量を増やしたりして、不足する量を補うよう工夫しよう。
- ② 修正は赤で書く。

献立		材料や分量	食品の分量 (g)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
朝食	パン	1枚					60	
		バター						5
	目玉焼き	たまご1個	60					
		油						5
	トマト	1/6切れ			25			
給食 (修正しない)	ごはん	2杯(300g)					米 120	
	焼き魚	あじ	90					
	おひたし	ほうれんそう			25			
		ごま						5
		しらす干し 10g		(50)				
	みそ汁	とうふ 1/4	80					
		えのきだけ				50		
		小松菜			25			
		みそ	5					
	牛乳	200ml		200				
みかん					50			
夕食	ごはん	1杯(150g)					米 60	
	ムニエル	さけ1切れ	90					
	サラダ	レタス2枚				50		
		きゅうり 1/2				50		
		油						5
	みそ汁	たまねぎ 1/3				50		
		大根				50		
		さといも 3こ					60	
		ねぎ				10		
	みそ	5						
合計 (g)			330	250	75	310	300	20
1日に必要な量 (g) 14歳女子			300	400	100	400	420	20

「東郷中チャレンジ栄養士認定試験」 年 組 番 名前

① 今朝自分が食べた主食を記入する。 ②摂取量 ③5群の合計を記入する。(g)

④男子・女子それぞれの食品群別摂取量の目安を記入する。

○食品を加えたり、主食の量を増やしたりして、足りない群を補おう。(修正は赤で)

献立		材料や分量	食品の分量 (g)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
朝食	①						②	
	目玉焼き	卵1こ	60					
		油						5
	トマト	1/6切れ			25			
	みかん					50		
昨日の給食 (修正しない)	ごはん	1杯(150g)					米60	
	ビビンバ	卵1こ	60					
		牛肉	80					
		赤ピーマン			25			
		もやし				50		
		油						5
		小松菜			25			
	みそ汁	油揚げ	30					
		大根				50		
		長芋					60	
		みそ	5					
	海藻サラダ	海藻5g		(50)				
牛乳	200ml		200					
夕食	ごはん	1杯(150g)					米60	
	ハンバーグ	ひき肉	80					
	サラダ	レタス2枚				50		
		きゅうり1/2				50		
		油						10
	みそ汁	たまねぎ1/3				50		
		さといも3こ					60	
		ねぎ			10			
		みそ	5					
	合計 (g)			330	250	85	300	③
④食品群別摂取量の目安 (g)								

家庭科 授業ふり返しカード 2章 私たちの食生活 献立作り		年 組 番	
----------------------------------	--	-------	--

時間	学習課題	ふり返り	評価 ◎○△
1 /	食品成分表を活用し、食品に多く含まれる栄養素を調べよう。	3つ以上の食品の成分を調べ、食品に多く含まれる栄養素がわかったか。	
2 /	何をどのくらい食べればよいか考えようⅠ 食品を「6つの食品群」に分類しよう	食品を6つの食品群に分類し、足りない栄養素を調べることができたか。	
3 /	何をどのくらい食べればよいか考えようⅡ 「食品群別摂取量の目安」を使って、中学生に必要な1日分の食品の種類と量を調べよう。	中学生に必要な1日分の食品の種類と量がわかったか。	
4 /	中学生の1日に必要な栄養素を満たした献立を作ろう。①	献立を作るときに気を付けることについて自分の意見を伝えることができたか。	
5 /	中学生の1日に必要な栄養素を満たした献立を作ろう。②	栄養的なバランスを考えた献立を作ることができたか。	

ふり返り
