

おいしく食べて 元気に！

みんなで 献立づくりに チャレンジ！



手洗いやうがいに加えて、栄養バランスのとれた食事で「体の中から免疫力を高めること」は、新型コロナウイルスの感染を予防するために、とても重要です。

家庭科で身に付けた力を発揮し、栄養バランスのとれた献立を考え、つくってみましょう。



< 献立づくりの進め方 >

1 課題発見

- 朝食は、パンだけが多いな。どうしたら、バランスがよくなるかな。
- 野菜が苦手。どうしたら、おいしく食べられるのかな。
- いつもいそがしい家族にかわって、私がつくってあげたい。私にもつくることができる栄養バランスのよい食事とは。

2 献立づくりに チャレンジ

1 いつの食事にするか

朝 昼 夕

2 何を食べようか

① 主食 ② メインのおかず（主菜） ③ 副菜 ④ 汁物

3 どんな食品（材料）を使うか

「3つの栄養バランス（赤・黄・緑の食品）」がとれているか

- 赤：主にエネルギーのもとになる食品（米、パン、めんなど）
- 黄：主に体をつくるもとになる食品（魚、肉、卵、乳製品など）
- 緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物など）

※【発展】

4 まとめ

- つくった料理を写真にとって、レポートにまとめてもいいですね。
- 家族の感想やアドバイス、自分自身の振り返りが、次の課題、よりよい生活につながります。

※【発展】

3 食事づくりに チャレンジ

- 考えた献立の料理は、必ず、大人と一緒につくみましょう。
- 包丁や火のあつかいには、くれぐれも注意しましょう。

< 参考 >

富山県農林水産部「越中とやま食の王国」HPの「レシピ『カンタンとやまクッキング』」には、富山県内の小学生がとやまの特産品を使ってつくった料理やお弁当のレシピがのっています。おいしそうですね！

富山県農林水産部「越中とやま食の王国」HP <https://shoku-toyama.jp/recipe/recipes/cooking/>



【例】小学生用

献立づくりに チャレンジ

月 日 ()

年 名前

献立の名前（テーマ）	かんたん 朝食
食べる人（3）人	母、 いつの食事が○をつけましょう。

1【朝食 昼食 夕食 の献立】

食品のグループ		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品
こんだて		米、パン、めん類、いも類、さとうなど	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、豆製品など	小魚、牛乳、乳製品、海そうなど	野菜、きのこ、果物など
2 料理名		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
主食	おにぎり	○				
主菜	ウインナー		○	○		
副菜	サラダ					○ レタス、ミニトマト
汁物	ホットミルク				○	
(デザート)	オレンジ					○

3 栄養バランスが取れているか、○をつけて確かめながら、考えていきましょう。

<献立を考えてみて>

<家族より>

【小学生用】

献立づくりに チャレンジ

月 日 ()

年 名前

献立の名前（テーマ）	
食べる人（ ）人	

【 朝食 昼食 夕食 の献立 】

食品のグループ こんだて		主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品
		米、パン、めん類、いも類、さとうなど	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、豆腐製品など	小魚、牛乳、乳製品、海そうなど	野菜、きのこ、果物など
料理名		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
主食						
主菜						
副菜						
汁物						
(デザート)						

<献立を考えてみて>

<家族より>

【例】中学生・高校生用

献立づくりに チャレンジ

月 日 ()

年 名前

献立の名前（テーマ）	家族みんな、笑顔で元気いっぱい夕飯メニュー
献立への思いや願い（課題から）	・自分の家族のことを思いえがきながら、考えましょう。 ・家族みんなの好きなものを入れながら、栄養バランスのよい献立にする。 父・兄（ハンバーグ）、母（イチゴ）、祖母（とうふ）
食べる人（5）人	父、母、祖母、兄、自分

1【 朝食 昼食 夕食 の献立 】

食品の グループ		主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品
		米、パン、 めん類、いも 類、さとうなど	油、バター、 マヨネーズ など	魚、肉、卵、豆、 豆製品など	小魚、牛乳、 乳製品、海そう など	野菜、きのこ、果物など
こんだて		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
主食	ごはん	米				
	ハンバーグ	パン粉	油	肉、卵	チーズ	玉ネギ
主菜	レタス トマト	3 栄養バランスが取れているか、食事に使う食品（材料）を 表に書き込みながら、考えていきましょう。				
	ほうれん草 のごまあえ	さとう	ごま	みそ しょうゆ		ほうれん草
汁物	みそ汁	・家族に食物アレルギーがあるときには、使う食品に十分に気を 付けましょう。 ・旬の食材、富山県産の食材も使ってみるといいですね。				
	いちごヨー グルト				ヨーグルト	イチゴ
(デザート)						

5大栄養素が取れて
いるか、印を付けて
もいいですね。

<献立を考えてみて>

<家族より>

【中学生・高校生用】

献立づくりに チャレンジ

月 日 ()

年 名前

献立の名前（テーマ）	
献立への思いや願い（課題から）	
食べる人（ ）人	

【 朝食 昼食 夕食 の献立 】

食品の グループ こんだて		主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品
		米、パン、 めん類、いも 類、さとうなど	油、バター、 マヨネーズ など	魚、肉、卵、豆、 豆製品など	小魚、牛乳、 乳製品、海そう など	野菜、きのこ、果物など
料理名		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
主食						
主菜						
副菜						
汁物						
(デザート)						

<献立を考えてみて>

<家族より>