

家族の朝食をつくろう！

4月 日（ ） 6年 組 番（ ）

みなさんは、5年生の学習でご飯、みそ汁、野菜サラダの調理実習をしました。学習を生かして、休校中の時間を使って、1人で朝食を作ってみましょう！大切なのは、計画と準備です。なるべく、調理を開始する前に使う物や使う物がしまっている場所をお家の方に確認してから行いましょう！

包丁や火を使うこともありますので、必ずお家の人がいる時に行います。特に、「手洗いやうがい」「身支度」をしっかりと行います！けがをしないように、安全には十分に気を付けましょう！

※次回の5月の登校日に3枚を提出します。

1 こん立を考えよう！（こん立てに入れてほしい料理：ごはん、おみそ汁、野菜サラダ）

教科書 P12～17、P30～33、P64～71 をみながら考えよう！

主食	・ごはん（お米をとぐところから！）
汁物	・おみそ汁 具（ ）
おかず 【サラダ以外 に1品以上】	・野菜サラダ 使う野菜（ ）

※おかずや材料の買い出しは、お家の人と相談して決めましょう！

2 材料を考えよう！

（ ） 人分量） 教科書 P8～9、12～17、P30～33、P64～71 をみながら考えよう！

材料名	量（g、ml、L、さじ、個 等）	材料名	量（g、ml、L、さじ、個 等）
お米			
<使う道具>			

3 作る順番を考えよう！ ☆目標：調理時間（ ）分

順番	作業時間	やること	気を付けること【切り方(大きさ)、火加減、けが等を防ぐポイント、時間など】
①	分		
②	分		
③	分		
④	分		
⑤	分		
⑥	分		
⑦	分		
⑧	分		
⑨	分		
⑩	分		
⑪	分		
⑫	分		
⑬	分		
⑭	分		
⑮	分		
⑯	分		
⑰	分		
⑱	分		
⑲	分		
⑳	分		

