

つくろう！1食分のこんだて～家庭実践編～ 年 組 番

おうちのこんだてを調べよう！

名前

【自分で調べよう！】

自分の家のこんだてを調べて、下の枠に書きましょう。

月 日() 朝・昼・夜 ご飯

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		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品
		米・パン・めん類・イモ類・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・海藻 など	野菜・果物・きのこなど
主食						
しる物						
主菜						
副菜						
多く含まれる栄養素		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質

こんだてを調べてみて気づいた工夫・給食との違い