

2回目の課題です。課題は1～3までの3つです。前回の課題プリントの裏に（なければ他の紙でも可）、以下の内容の課題を丁寧にいきなさい。わからなければ調べること。ただし、インターネット等を利用する際は、信頼できるサイトを必ず2つ以上見ること。もちろん教科書や本などを用いても良い。

生活科学	No.2	食事記録・鍋でご飯を炊く方法・だしについて	2年組番	班	名前
------	------	-----------------------	------	---	----

1. 日々の食事を記録してみよう（例と下の表を参考に記入する）

※ 参考資料

第1群	第2群	第3群	第4群
乳・乳製品・卵	魚介類・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類（ご飯・パン・麺）、油脂、砂糖
栄養を完全にする	血や骨をつくる	体の調子をよくする	力や体温となる

日付	朝食				昼食				夕食				間食
	1群	2群	3群	4群	1群	2群	3群	4群	1群	2群	3群	4群	
／ ()	例)・食パン1枚 ・目玉焼き ・フルーツヨーグルト												
チェック欄	○		○	○									
／ ()													
チェック欄													
／ ()													
チェック欄													

☆ 記録してわかったこと・これから注意していきたいこと

•

•

•

2. 鍋でご飯を炊く（炊飯器を使わずにご飯を炊く）方法を調べてみよう

用意するもの （材料・器具）	
手順	① ② ③ ④

3. だしについて調べてみよう

種類	特徴	取り方
こんぶだし		
かつおだし		
混合だし		