

2回目の課題です。課題は1～3までの3つです。白い紙（ルーズリーフ可）に、以下の内容の課題を丁寧に行いなさい。わからなければ調べることを。

生活文化	No.2	食事記録・弁当作り・郷土料理調べ
------	------	------------------

3年	組	番	班	名前
----	---	---	---	----

1. 日々の食事を記録してみよう（下の表と例を参考に記入する）

※ 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. お弁当を作ってみよう

※ 可能な人は完成品をスマホ等で撮影して残しておいてください。撮影できない人はイラストで記録に残しておいてください。

実施日	2020年 5月 日 ( )		
時間	: ~ :	→かかった時間 ( ) 分間	
誰のために (自分でも可)			
タイトル			
献立名			
材料	・ ・ ・		
作り方	①  ②  ③		
うまく できたこと	・ ・ ・		
改善 したいこと	・ ・ ・		
感想			

\*生活科学コースのみなさんへ\*

### 3. 日本各地の郷土料理について調べてみよう

※ 京都府以外の都道府県の郷土料理にすること。

※ 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。

料理名	
都道府県 (地域)	
料理の 説明・特徴	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
材料	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>①</li><li>②</li><li>③</li><li>④</li></ol>
参考文献	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>