

■ 指令5 理想のこんだてを考えよう！

指令4でつくった料理と合わせたいメニューを考えよう！
栄養のバランスにも気をつけよう。

料理名	使う食品名	分量 (人分)	調理方法	はたらき		
				エネルギーのもと	体をつくるもと	体の調子を整えるもと
指令4の料理						

まわりの人と
比べてみよう！



感想



5つの指令はすべてとけたかな？

指令をといっている途中で左にあるかけらのようなものがたくさんあったよね。その中に1つだけ漢字がかくれていたことに気がついたかな？
その漢字を見つけたら左の円の中に書いてミッションクリアーだ!!

▶▶▶ Mission Clear !

キャラクターしょうかい



ニックネーム：
ディスカバリー

友達からディスカバリー(日本語で発見の意味)とよばれている。本人はこのニックネームが大のお気に入りらしい。年れい：12歳



ニックネーム：
スマイリー

ニコニコ笑顔が印象的な女の子。スマイリー(日本語で笑顔を意味するスマイルの変形)とよばれている。年れい：11歳



バード男しゃく

ドジでいたずら好きの不思議な鳥。いつもじゃまばかりしているが、最後は必ずドジをするのでなんともにくめないヤツである。

オレさまにもちようたい。
...うっおなかついた

今度こそ、食べるぞ。



MISSION START!

おいしい料理をつくろう!!

家庭

MISSION 9

教育ファーム大作戦

調理体験

料理にチャレンジ!

実行日 月 日 () 場所

年 組 名前

■ 指令1 給食を調べよう！

給食にはどのような食品が使われていただろう？ まとめよう！

料理名	食品名
(例) わかめごはん	ごはん、わかめ

食事の栄養とバランス

五大栄養素と代表的な食材

栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
食品名	米 パン めん類 いも類 など	油 バター マヨネーズ など	肉 魚 卵 大豆・大豆製品 など	牛乳・乳製品 小魚 海そう など	野菜 くだもの きのこ など

どうでもいいけれど、早くつくってくれよ。

みんなで料理にチャレンジだ！
おいしい料理をつくれるかな！



指令3 野菜のおいしい食べ方を調査せよ！

農家の人においしい食べ方を聞いてみよう！

● 農作物名(使う野菜)：

● 料理名：

● 調理方法：(人分)

野菜の
・分量
・洗い方
・切り方
・ゆで方やいため方
・味のつけ方
などを聞いてみよう。

● コ ツ：

指令4 料理にチャレンジせよ！

指令3の料理をつくろう！

つくって
食べた
感想

●イラスト/写真

うっ、さ、最後まで
行きそうだな...

指令2 給食を分類せよ！

まず、指令1で調べた給食の食品を栄養素ごとに分類しよう！
そして、栄養素と下の表を結びつけよう！

栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
食品名					
はたらき	エネルギーのもと		体をつくるもと		体の調子を整えるもと

★野菜の選び方★

ねぎ、ほうれん草..... 葉の先がピンとしていて、緑がこく、あざやかなものを選びましょう。
トマト、きゅうり..... 色がこくて、ツヤ・ハリがあり、重みがあるもの、へたの切り口がしなっとしたり、枯れたりしていないものを選びましょう。
だいこん、にんじん..... 重みがあり、きれつなどが入っていない、まっすぐなものを選びましょう。

資料：農林水産省「食品のかしこい選びかた」より抜粋
<http://www.maff.go.jp/j/fs/select.html>

バランスよく
食べることが
大切なんだね！