**くふうしようおいしい食事④　6年　　組　　番　名前（　　　　　　　　　　　）**

めあて

〇自分の考えた1食分のこんだてを３つの食品グループに分類しましょう。

見直したこと、気づいたこと、工夫したこと　など

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **エネルギーのもとになる** | | **体をつくる** | | **体の調子をととのえる** |
| **炭水化物** | **脂質** | **たんぱく質** | **無機質** | **ビタミン・無機質** |
| **こんだて** | **食品** |  |  |  |  |  |
| **(主食）ご飯** |  |  |  |  |  |  |
| **(汁物)**  **みそ汁** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **(主菜)** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **(副菜)** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

（　　　　　　さん）へ　　☆アドバイス☆

〇良い点

♦アドバイス「～～は、～～がいいのでは！」

まとめ（ふりかえり）