

課題 3 - 1

地域の食材を生かしたおいしい給食の献立を作ろう こんだて

1 自分の住む地域で多くとれる食材を調べよう。

| |
|--|
| |
|--|

2 地域の食材の特徴・歴史・調理方法等について、インターネット等の活用や家族や地域の人への聞き取りをして調べよう。

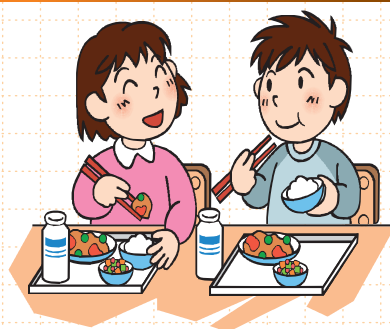
| |
|--|
| |
|--|

3 地域の食材を生かしたおいしい給食の献立を考えよう。

【献立作成のポイント】

- ・調理方法は「煮る・揚げる・蒸す・ゆでる・いためる・焼く」など、加熱すること。
- ・栄養のバランス・費用・時間・大量調理などの点も考える。

- ◇料理名と主な食材を記入しよう。
- ◇栄養バランスがとれているか、食品群に○をつけて確認しよう。
- ◇調理方法には、「煮る」「焼く」等を記入しよう。



| | 料理名 (主な食材) | 調理法 | 1 群 肉・卵・ 魚・大豆 | 2 群 牛乳 乳製品 | 3 群 緑黄色 野菜 | 4 群 その他の 野菜果物 | 5 群 米・パン・ めん・いも | 6 群 油脂 |
|---------|---------------|-----|---------------------|------------------|------------------|---------------------|-----------------------|-----------|
| 主食 | () | | | | | | | |
| 主なおかず | () | | | | | | | |
| その他のおかず | () | | | | | | | |
| 汁もの | () | | | | | | | |
| その他 | () | | | | | | | |