サポートシート①

家庭科　６年生　　　　　　　　　　　　　　　　　　６－　　名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　２、いためてつくろう朝食のおかず（教科書69ページ～）

1⃣朝食を考えよう

①朝食の役割

休校中、規則正しい生活は送れていますか？　朝ゆっくり寝すぎて、朝食を食べないまま過ごす日はないですか？

朝食をとることで、私たちは活動に必要なエネルギーを得ることができます。また、朝食は寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、一日の生活リズムをつくります。自分の朝食を記録して振り返ってみましょう。

**（＊5年生の復習です。　教科書P.44,110「栄養素のはたらきによる食品の分類」で調べて書きましょう。）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 朝食で食べたもの | 3つのグループに分けよう【黄・赤・緑】 | |
| （例）【トースト】・・・食パン、バター  　　 【牛乳】・・・牛乳 | 黄 | パン、バター |
| 赤 | 牛乳 |
| 緑 | × |
| 【　　　月　　　　日（　　　）】 | 黄 |  |
| 赤 |  |
| 緑 |  |
| どのような栄養がとれていたかな？また不足していたかな？ | | |
| かいぜん(より良いものに)したほうがよいことはありましたか？ | | |
| どのような朝食がよいか教科書や家族のアドバイスを参考にメニューを考えてみよう。 | | |