

1

わたしの生活時間
いためてつくろう朝食のおかず(1)

年 組 番

名前

点

1 自分の時間の使い方をくふうして、家族とのふれ合いの時間や、家族と共に過ごす時間を増やそうと思います。そのためによいもの4つに○をつけましょう。 [創・工] (5点×4)

- () 朝食や夕食の用意を家族といっしょにする。
- () 自分の食べるものは自分で用意する。
- () 夕食後は自分の部屋に入って自分だけの時間を過ごすようにところがける。
- () 夕食後は家族で団らんする。
- () 家族と話し合ったり、いっしょに仕事をしたりする時間をもつ。
- () 仕事で帰宅のおそい家族に、手紙を書いておく。
- () 学校でのできごとは、なるべく話さないようにする。

2 「朝、なかなか起きられない」、「朝、食欲がない」という友だちがいます。生活時間に問題がありそうです。その友だちに、アドバイスしたいと思います。何が原因だと考えられますか。2つ考えて記入しましょう。

[関・意・態] (5点×2)

3 朝食の役割について、右上の の中からあてはまることばを選んで、() の中に記入しましょう。

[知・理] (5点×4)

- ① 朝食をとることで、わたしたちは活動に必要な()を得ることができます。
- ② 朝食は、ねむっている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、1日の()をつくります。
- ③ 朝食の時に、時間に余裕があると、()との会話が生まれ、()ことができます。

ふれ合う	けんかし合う	エネルギー
生活リズム	エンジン	友だち
家族	仕事	休む

4 朝食づくりの計画について、下の の中からあてはまることばを選んで、() の中に記号で記入しましょう。 [知・理] (5点×5)

朝食は()のもとになる、パンや()などの主食を中心に()で調理できるおかずを組み合わせる用意できるようにします。あらかじめ()を買っておいたり、家にある材料を確かめておいたりするなどの準備も必要です。()バランスのよい朝食のおかずをつくるのが大切です。

ア ご飯	イ 肉	ウ 魚
エ 栄養	オ 短時間	カ 長時間
キ 材料	ク エネルギー	

5 朝食に合うおかずづくりに、^{たまご}卵や加工食品を使うと便利です。^{たまご}卵や加工食品について正しいもの5つに○をつけましょう。 [技] (5点×5)

- () ^{たまご}卵の賞味期限は、生で食べられる場合の期限を表している。
- () 加工食品は、ふくろを開けたら、生の食品と同じあつかいになるので、冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存する。
- () かんづめの中身が残ったら、そのまま缶に入れて保存する。
- () かんづめは、いつまでもおいしく食べることができる。
- () 加工食品に表示されている原材料名は、材料の多い順にならんでいる。
- () 保存方法で、10℃以下で保存することと書かれている食品は、冷蔵庫で保存する。
- () ^{たまご}卵は、ひびがはいっていてもかまわない。
- () 加工食品を利用するときは、原材料名を確認する。