

## 6年生 家庭科「バランスのよいこんだてを考えよう」

### 牛島小オリジナル給食メニューを考えよう ①

バランスのよい献立として、学校給食は身近なものとして児童は認識しています。

本校では、家庭科での、「バランスのよいこんだてを考えよう」の単元の学習内容を、学校給食の献立を作成して、バランスのよい献立とはどういうものかを学んでいます。

児童が考えた優秀な献立を選び、実際の給食献立として登場させ、生きた学習を実施しています。

またこの学習は、春日部市の「オリジナル給食メニューを考えよう」という、取り組みともリンクさせ、児童の関心・意欲ともつなげて取り組んでいます。

バランスのよい献立の代表として、「給食の献立」を考えます。献立内容は、主食はごはん、飲み物は牛乳、おかず（主菜と副菜）の組み合わせです。

児童が考えるのは、おかずです。  
ご飯に合うおかずを考えます。

5年生で学習した  
「五大栄養素」を  
生かします

#### 【考える10のポイント】

- ① 栄養のバランスを考えよう
- ② 食品の数と組み合わせを考えよう
- ③ 季節を考えよう
- ④ 旬を考えよう
- ⑤ 量を考えよう
- ⑥ 予算（価格）を考えよう
- ⑦ 調理時間を考えよう
- ⑧ 色どりを考えよう
- ⑨ 調理方法を考えよう
- ⑩ 味つけを考えよう



冬を想定して  
計画します

