

オリジナル弁当づくりキット



【材料】

- 食材写真
- 赤黄緑に色分けした台紙
- マグネット
- ラミネート

【ねらい】

- 三大栄養素や、それぞれの食材の働きについて学ぶ。
- 自分でバランスや量を考えてお弁当を作ることができる。

【説明】

- 三大栄養素の学習を踏まえ、自分でバランスの良いお弁当を作る。
- 食材は赤黄緑の栄養素ごとに画用紙の上においておき、お弁当の色に対応するところに適量の食材を詰めるようにする。
- 授業のまとめで、友だちと自分の作ったお弁当を発表し合い「食べたい」「おいしそう」と思うものに投票した。