

家庭科教科書

2. いためてつくろう朝食のおかず

を見て、
予習しよう 

😊ノートに写すか、プリントアウトをしてかきこみましょう。

問題編

家庭科ワークシート

6 年 組 番 名前

1. 朝食を考えよう

教科書69ページを読んで、ワークシートの空欄をうめよう。

① 朝食の役割

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。

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、一日の
（ ）をつくります。

また、朝食のとき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。すすんで食事づくりに協力し、欠かさず朝食をとるようにしましょう。

69ページの右下の写真を見て、空欄をうめよう。

朝食をとる前ととった後で、どのようなちがいがあるだろうか？

◆ 朝食前

朝食をとる前は、体温を表す色の（ ）がこく、体温は、（ ）
といえる。

◆ 朝食後約30分

朝食をとった後は、体温を表す色の（ ）がこく、体温は、（ ）
といえる。

家庭科ワークシート

6 年 組 番 名前

教科書 70 ページ～71 ページを読んで、ワークシートの空欄をうめよう。

② 朝食づくりの計画

朝食は、（ ）のもとになる（ ）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で用意するようにします。

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くなどの準備も必要です。

（ ）のよい、朝食のおかずづくりの計画を立ててみましょう。

材料の準備についての知識

- ・使用する分量を確かめる。
- ・購入する場合は、新鮮・（ ）のものを選ぶ。
- ・（ ）包装にしてもらう。

卵

・新しくて（ ）のないものを選び、（ ）に入れる。

卵の賞味期限は、（ ） 期限を表している、

野菜

・地域でとれる新鮮な野菜が用意できるとなおい。 地（ ）地（ ）

加工食品 （ハム・ソーセージ・ちくわ・かんづめなど）

・ （ ） やマークを確かめる。

・ かんづめにも、（ ） はある。

17 10 22 と表示があれば、2017年10月22日まで、おいしく食べることができる。

・ 加工食品は、ふくろをあけたら、（ ） と同じあつかいになる。

すぐに調理するか、（ ） や（ ） に入れて保存する。

・ 原材料名は、材料の（ ） 順にならんでいる。

・ 調味料、発色剤、保存料などを（ ） という。

・ 保存方法の「10°以下で保存すること」は、（ ） で保存する。

家庭科ワークシート

6 年 組 番 名前

教科書 71 ページ～73 ページを読んで、ワークシートの空欄をうめよう。

2. いためてみよう

食品の加熱のしかたには、ゆでる方法のほかにいためる方法があります。葉を食べる野菜などをいためると（ ）が減り、（ ）の量を食べることがができます。また、食品は油でいためると、高温で（ ）に加熱ができ、油の味も加わって（ ）食べやすくすることができます。

この特徴を生かして、切り方や火加減、調味のしかたをくふうすると、卵や野菜でおいしいおかずをつくることができます。また、ハムやベーコンなどの（ ）を入れるくふうもできます。フライパンを使って（ ）ができるようになりましょう。

いため方によるちがい

◆ 強火で短時間

- ・ （ ） と仕上がる。
- ・ （ ） やすい。

◆ 弱火でじっくり

- ・ （ ） がでて、水っぽくなる。

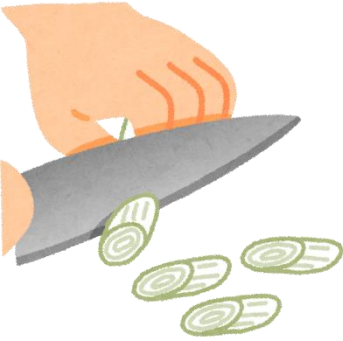
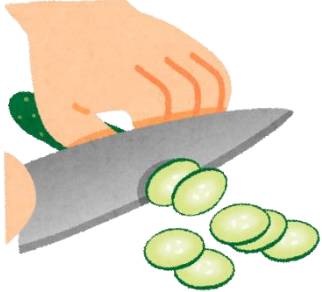
教科書 72 ページ～73 ページを読んで、ワークシートの空欄をうめよう。

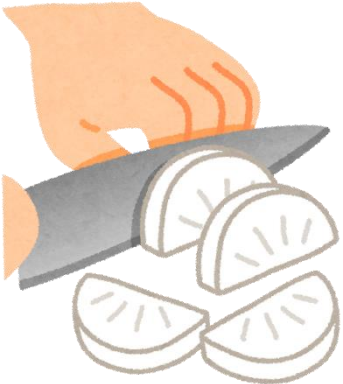
いためる順番は、（ ） ものから順にいためる。

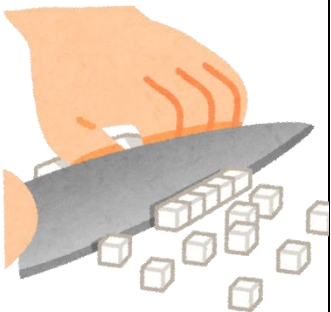
（例）

にんじん ⇒ ピーマン ⇒ キャベツ

材料の切り方 （教科書の背表紙を参考にしよう。）

		
切り	切り	切り

		
切り	切り	切り

		
切り	切り	切り

フライパンの使い方

- ・ （ ） ができてから、こんろに （ ） をつける。
- ・ フライパンの （ ） を （ ） 持つ。
- ・ フライパンを火にかけ、熱くなったら （ ） を入れ、 （ ） にいきわたらせて、 （ ） を入れる。
- ・ （ ） に注意する。
- ・ もし、フライパンに火が入ったら、すぐに （ ） を止め、なべのふたなどを （ ） 消す。

使ったフライパンの後しまつ

- ・ 不用な （ ） や （ ） で、 （ ） をふき取っておく。
- ・ フライパンが冷めてから。 （ ） に注意する。
- ・ 特殊加工のフライパンの場合は、傷がつかないように、 （ ） を用いて洗い、ふきんでふく。
- ・ 鉄のフライパンの場合は、 （ ） を用いて （ ） または （ ） で洗い、 （ ） にかけてかわかす。