

家庭科教科書

2. いためてつくろう朝食のおかず

解答編

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（ エネルギー ）を得ることがができます。

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（ 生活リズム ）をつくれます。

また、朝食のときに時間に余裕があると、（ 家族 ）との会話が生まれ、

（ ふれ合う ）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（ 青色 ）がこく、体温は、（ 低い ）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（ 赤色 ）がこく、体温は、（ 高い ）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、（ エネルギー ）のもとになる（ ご飯 ）や（ パン ）
などの主食を中心に、

（ 短時間 ）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（ 材料 ）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。

（ 栄養バランス ）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・（ 安全な品質 ）のものを選ぶ。
- ・（ かんたんな ）包装にしてもらう。

卵

- ・新しくて（ ひび割れ ）のないものを選び、（ 冷蔵庫 ）に入れる。

卵の賞味期限は、（ 生で食べることのできる ）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（ 産 ）地（ 消 ）

加工食品 （ハム・ソーセージ・ちくわ・かんづめなど）

- ・（ 品質表示 ）やマークを確かめる。

- ・かんづめにも、（ 賞味期限 ）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、（ 生の食品 ）と同じあつかいになる。

すぐに調理するか、（ 冷蔵庫 ）や（ 冷凍庫 ）に入れて保存する。

- ・原材料名は、材料の（ 多い ）順にならんでいる。

- ・調味料、発色剤、保存料などを（ 食品添加物 ）という。

- ・保存方法の「10°以下で保存すること」は、（ 冷蔵庫 ）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（ かさ ）が減り、（ たくさん ）の量を食べることができます。また、食品は油でいためると、高温で（ 短時間 ）に加熱ができ、油の味も加わって（ おいしく ）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（ 加工食品 ）を入れるくふうもできます。フライパンを使って（ いためる調理 ）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

- ・ （ しやきっ ） と仕上がる。
- ・ （ こげ ） やすい。

◆ 弱火でじっくり

- ・ （ 水分 ） 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、（ 火の通りにくい ） ものから順にいためる。

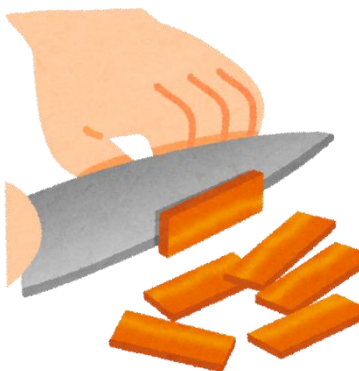

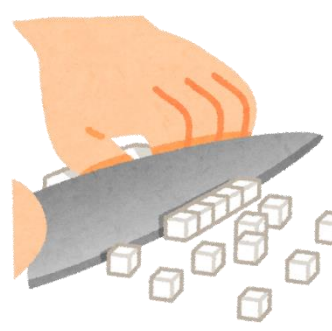
（例）

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

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

使ったフライパンの後しまつ

- ・ 不用な （ 紙 ） や （ 布 ） で、（ 油よごれ ） をふき取っておく。
- ・ フライパンが冷めてから。（ やけど ） 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、（ スポンジ ） を用いて洗い、ふきんでふく。
- ・ 鉄のフライパンの場合は、（ たわし ） を用いて （ 湯 ） または （ 洗ざい ） で洗い、（ 火 ） にかけてかわかす。