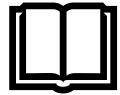


# 家庭科教科書



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 \_\_\_\_\_

## I. 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）をつくります。

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て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よい。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、ふくろを開いたら、（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7 | ページ～7 3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す。

## いため方によるちがい

### ◆ 強火で短時間

- ・ (しゃきつ) 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。

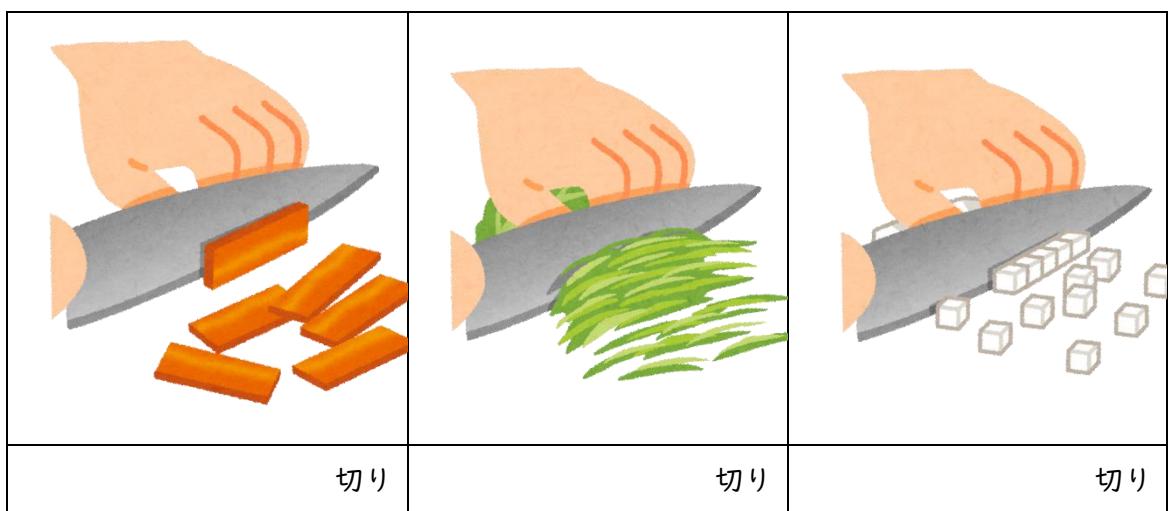
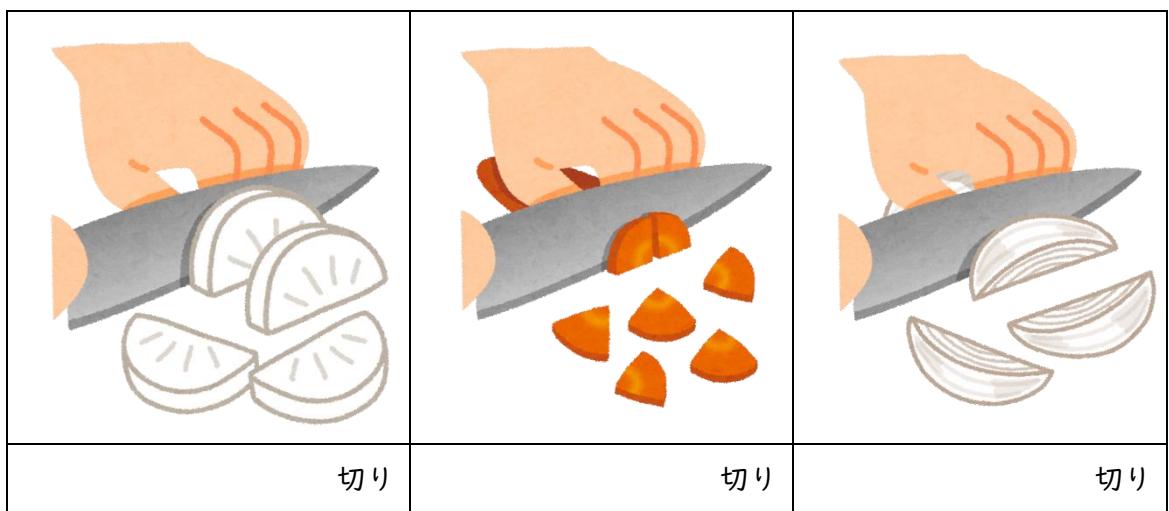
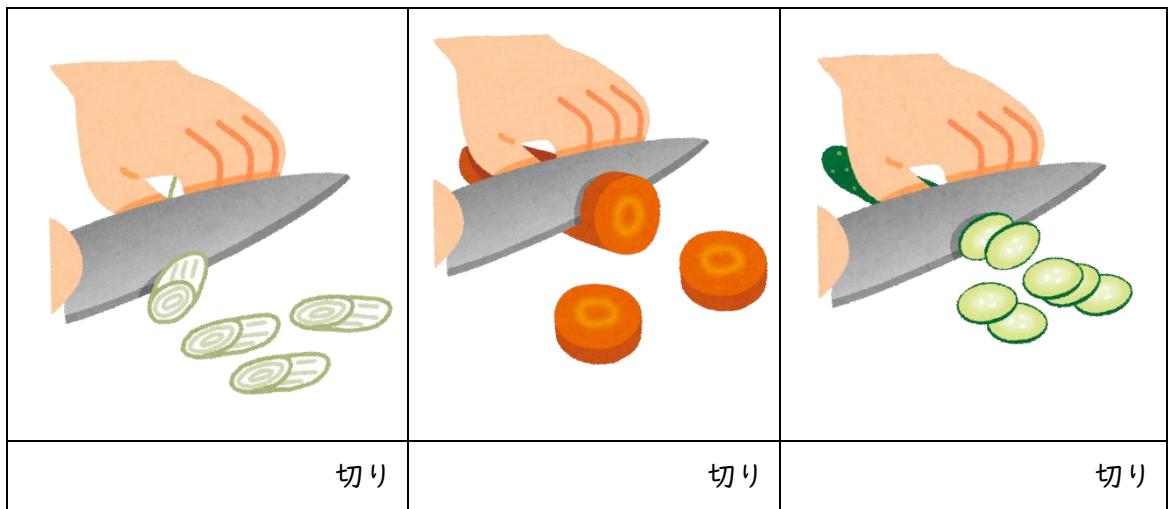
教科書 72 ページ～73 ページを読んで、ワークシートの空欄をうめよう。

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。)



## 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 ) にいきわたさせて、( 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。