

**と、その前に**

「**五大栄養素**の確認」です。

タンパク質・炭水化物・脂質

無機質・ビタミン（緑黄色野菜と淡色野菜・果物）・

次の食品を栄養素をもとに6グループに分類しましょう。

ア 豚肉	イ 人参	ウ ハム	エ バニラアイス	オ 玉ねぎ
カ 米	キ かぼちゃ	ク 卵	ケ パン類	コ イモ類
サ わかめ	シ 昆布	ス マーガリン	セ 白菜	ソ 牛乳
タ バター	チ 豆腐	ツ しらす	テ トマト	ト キャベツ

1群「タンパク質」	
2群「無機質」	
3群「ビタミン」 緑黄色野菜	
4群「ビタミン」 淡色野菜・果物	
5群「炭水化物」	
6群「脂質」	

答えは、次回。

# 朝食

- ① 食材の購入のためにお店に行かずに、家にあるもので調理しましょう。
- ② あくまで「例」なので、各自、応用してください。

食材の準備	和 風	洋 風
主菜（卵）	目玉焼き	目玉焼き
主食（ごはん・パン）	白飯	食パンにマーガリン
副菜（レタス・きゅうり）	浅漬け・塩漬け	生食
汁物（小松菜）	みそ味	コンソメスープ味

## 【作り方】

食材の準備	和 風	洋 風
主菜 卵	フライパンに油を入れ、中火で熱する。卵を静かに割り入れる。中火で2～3分、弱火で2～3分を目安に焼いてください。家庭の火力によって、焼き時間は異なるので、目を離さずに調整しましょう。	
副菜 キャベツ・きゅうり	ナイロン袋に好みの大きさに切り、適量の塩または市販の素、塩昆布を入れ、空気を抜きながら取り出し口をしっかりと閉める。野菜がしんなりしたことを確認し、ザルにあけて流水で流し、器に盛りつける。	野菜は流水で洗い、しっかり水をきって、食す。その際、ドレッシングの有無は好みによる。
汁物	☆ここで使う野菜は「土の中で育ったもの」は、鍋に水を入れた状態から一緒に入れてゆでる。「土の上で育ったもの」は、沸騰してからゆでる。	
	鍋に水を入れて、沸騰したら野菜を入れる。野菜がやわらかくなったら、みそを入れて味を確認する。	コンソメスープの素を入れて味を確認する。

## 【感想】