

実の取り合わせを考え、「わが家のみそ汁」を1UPしよう

5年 組 ()

みそする1UP大作戦

☆ごはんやおかずと一緒に食べるみそ汁の実の取り合わせを考えて、みそ汁を1UPさせよう。

①次のようにみそ汁の実を考えました。1UPにふさわしいか考えましょう。

コロッケ
ごはん・みそ汁

選んだ実
じゃがいも・オクラ・さといも

②選んだおかに合わせて、みそ汁の実の取り合わせを考えよう。

おかず
ごはん・みそ汁

みそ汁チャレンジの時に、一緒に食べるおかずは…
()

選んだ実

①	②	③
---	---	---

●選んだ理由・こだわったこと

1UPポイントチェック!取り入れたポイントに○をつけよう。

①自分で調理できるもの ②家族の好み ③旬のもの ④野菜を取り入れている (栄養バランス)