【　中学生用　】

年　　月　　日提出

New フードマスターシール　ワークシート

年　　組　　番　名前

1　次の食品の分類にあてまる食品を下の［　　］から２つずつ選んで書き入れてみよう。（台紙Ａ参照）

知・技　A・B・C

①穀類　（　　）　②豆類　（　　）

③種実類（　　）　④果実類（　　）

⑤魚介類（　　）　⑥肉類　（　　）

⑦乳類　（　　）　⑧油脂（ゆし）類（　　）

そば　ぶたロース　ごま　すいか　さんま　ぶどう　ヨーグルト　焼きちくわ　もち

油揚げ　らっかせい　だいず　マーガリン　ベーコン　プロセスチーズ　オリーブ油

2　次の食品に共通して多くふくまれる五大栄養素を書き入れてみよう。（台紙Ｂ参照）　知・技　A・B・C

①小麦粉・こめ・そば・さつまいも・上白糖　（　　）

②ごま・有塩バター・調合油・マヨネーズ　（　　）

③かつお・たらこ・ぶたひき肉・鶏卵・木綿豆腐　（　　）

④普通牛乳・プロセスチーズ・わかめ・あまのり　（　　）

⑤キャベツ・トマト・にら・バナナ・りんご　（　　）

3　６つの基礎（きそ）食品群の各群から１つ以上の食品を使って、朝食の献立（こんだて）を考えてみよう。（台紙Ｄ参照）

思・判・表　A・B・C　　知・技　A・B・C

献立	食品	１群	２群	３群	４群	５群	６群
例　ご飯	米					○	

4　「New フードマスターシール」の学習成果を今後の生活にどのようにいかしていきたいか書いてみよう。

態度　A・B・C