

いた^{なつ}夏ピザ^{じゅうけんきゅう}を作って、自由研究にしよう

しょくいく つか かた 食育ワークシートの使い方

- ①いた^{なつ}夏ピザ^{ざいりょう}の材^か料^{りょう}を書こう
 - ②作り^{つく}方^{かた}やできあがり写^{しゃ}真^{しん}を撮^とってはり、作り^{つく}方^{かた}のポイ^きント^{んと}や気^きが^きつ^きいた^きこ^こと^とを^を書^かこう
 - ③3つの食^{しょく}品^{ひん}群^{ぐん}の^しは^はた^たら^らき^きを^を知^しり、材^{ざい}料^{りょう}を3つのグ^わル^わー^わプ^ぷに^に分^わけ^けて^てみ^みよう
 - ④しゅ^しん^んを^を知^しり、夏^{なつ}野^や菜^{さい}を^{しら}べ^べよう
- そのほか、自^じ分^{ぶん}で^で調^{しら}べ^べた^たこ^こと^とを^を足^たして^ても^もOK^{オッケー}！

オリジナルピザレシ^{ほん}ピ^{かん}本^{せい}を完成させましょう！



じぶん
自分だけのオリジナル
ピザ^{つく}を作^{つく}って^てほ^ほしい^{しい}っ^っち^ちい^い！

なつ
いた夏ピザ 2020

なつやす
夏休み
おやこ

おうちで親子クッキング

できあがりの写真^{しゃしん}かイラストをはってね

○●○おすすめポイント○●○

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前



ざいりょう
材料
ちよっけい センチメートル まいぶん
(直径 20 cm × 2 枚分)

つく かん
作り方

<生地>

はく力粉…180 g
砂糖…小さじ 2
塩…ふたつまみ
ベーキングパウダー
…小さじ 1・1/2
オリーブオイル…大さじ 2
水…100 ml

<トッピング>

生地にぬるソース
お好みの具材
ピザチーズ

- ①ポリぶくろに、はく力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れ、よくふって混ぜる
- ②オリーブオイルと水を加えてよくふって混ぜる
- ③まとまってきたら、手のひらで上から押しつぶしながらしっかりこねる
- ④ひとまとまりになってきたらポリぶくろの口を閉じて 10 分ほど室温で休ませる
- ⑤生地を半分に分けて丸める。クッキングシートの上に 1 個ずつのせ、20 cm の円にのばす
- ⑥のばしたピザ生地の上にソースをぬり、好きな具材、ピザチーズを乗せる。
- ⑦240℃のオーブンに入れて 8～10 分焼いたらできあがり

ピザに入れる具と切り方を書こう

【食材の名前】

例 (玉ねぎ)
()
()
()

【切り方】

(うす切り)
()
()
()

工夫したこと

難しかったところ

感想

3つの食べもののグループについて知ろう！

食品は栄養素のはたらきから3つの食品グループに分かれています。

3つのグループの食べ物を組み合わせることで、元気に過ごすことができます。

きいろ 黄色のグループ

エネルギーのもとになる

(こめ、パン、めん、
いも類、油、砂糖など)

あかいろ 赤色のグループ

からだ
体をつくるもとになる

(にく、さかな、たまご、ぎゅうにゅう・
にゅうせいひん、だいず、だいずせいひん
乳製品、大豆・大豆製品
など)

みどりいろ 緑色のグループ

からだ
体の調子を整えるもとになる

(やさい、くだもの
野菜、果物、きのこなど)

ピザで使った食材を3つのグループに分けてみよう

きいろ 黄色のグループ

エネルギーのもとになる

(こめ、パン、めん、
いも類、油、砂糖など)

あかいろ 赤色のグループ

からだ
体をつくるもとになる

(にく、さかな、たまご、ぎゅうにゅう・
にゅうせいひん、だいず、だいずせいひん
乳製品、大豆・大豆製品
など)

みどりいろ 緑色のグループ

からだ
体の調子を整えるもとになる

(やさい、くだもの
野菜、果物、きのこなど)

しゅんについて^{しら}調べてみよう

🍎 しゅんって何^{なに}？

🍎 しゅんの食^たべものには、どんないいことがあるの？

🍎 夏^{なつ}がしゅんの食^たべものを^{さが}探して^え絵をかいてみよう。

🍎 ^{いたばしく}板橋区にも ^{はたけ}畑があるよ 🍎

^{いたばしく}板橋区には「^{いたばし}板橋ふれあい^{のうえんかい}農園会」という^{のうか}農家の方の^{かた}会があり、
^{やさい}野菜や^{くだもの}果物、^か花き等^{とう}を作^{つく}っています。これらの^{のうさくぶつ}農作物は、^{ちよくばいじょ}直売所などで^う売られています。

また、^{いたばし}板橋で昔^{むかし}作られていたけれど、と^だ絶えてしまった「^え江戸^{どうきょう}東京
^{やさい}野菜」の^{ひと}一つの「^{しむら}志村^のみ^わの^せ早生^{だいこん}大根」を^{ふっかつ}復活させる^{とりくみ}取組も^{おこな}行っています。

^{じもと}地元で^{つく}作られた^{やさい}野菜や^{くだもの}果物は^{しん}新せんで、^{かんきょう}環境にも^{やさ}優しいです。

^{いたばし}板橋区産の^た食べ物を^{もの}ぜひ^た食べてみてください。

^{いたばし}板橋ふれあい^{のうえんかい}農園会の^{やさい}野菜



なに やさい はな
何の野菜の花かな？

なつ やさい
～夏野菜～



ヒント

カレーライスやに^{もの}物など
いろいろな料理^{りょうり}に^{つか}使えます

こた
答え



ヒント

^{はな}花の^{いろ}色と^{おな}同じ^{いろ}色の
^み実がなります

こた
答え



ヒント

^き切ると^{ほしがた}星形になります

こた
答え

なに やさい はな こた
何の野菜の花かな？ 答え



こた
答え：じゃがいも



わたし ね ぶ ぶん
私たちは根っこの部分を
食べています。

にく じゃが や フライドポテ
ト、粉ふきいもなどに使
われています。



こた
答え：なす

むらさき色なのは、アントシアニン
という色の成分によるものです。
形が丸いもの、白や緑色のなすな
ど、いろいろな種類があります。



こた
答え：オクラ



オクラは上に向かって実
がなります。

ねばねばしていておいし
いです。和え物や汁物に
おすすめです。