

しょくいく 食育ワークシート

なつ じゅうけんきゅう いた夏ピザを作って、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いた夏ピザの材料を書こう
 - ②作り方やできあがり写真を撮ってはり、作り方のポイントや気がついたことを書こう
 - ③3つの食品群のはたらきを知り、材料を3つのグループに分けてみよう
 - ④しゅんを知り、夏野菜を調べよう
- そのほか、自分で調べたことを足してもOK！

オリジナルピザレシピ本を完成させましょう！



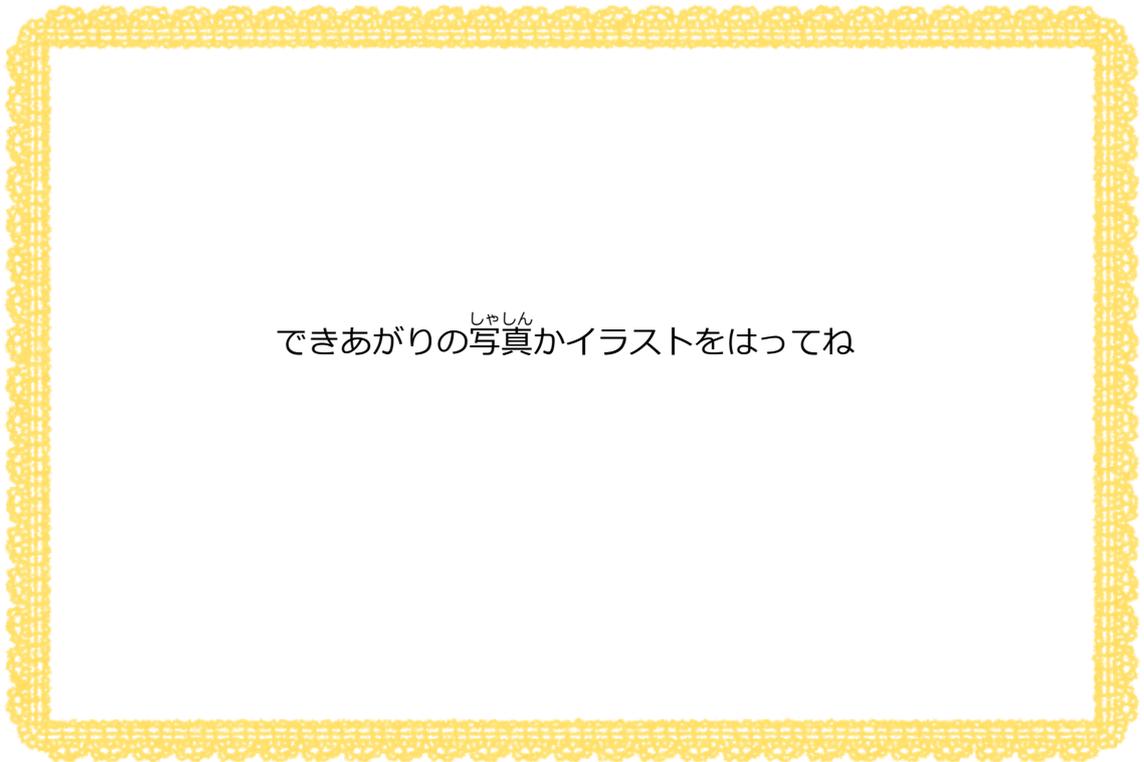
じぶん
自分だけのオリジナル
ピザをつく
ピザを作ってほしいっちい！

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)

つくかた
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】	【切り方】
例 (玉ねぎ)	(うす切り)
()	()
()	()
()	()

工夫したこと

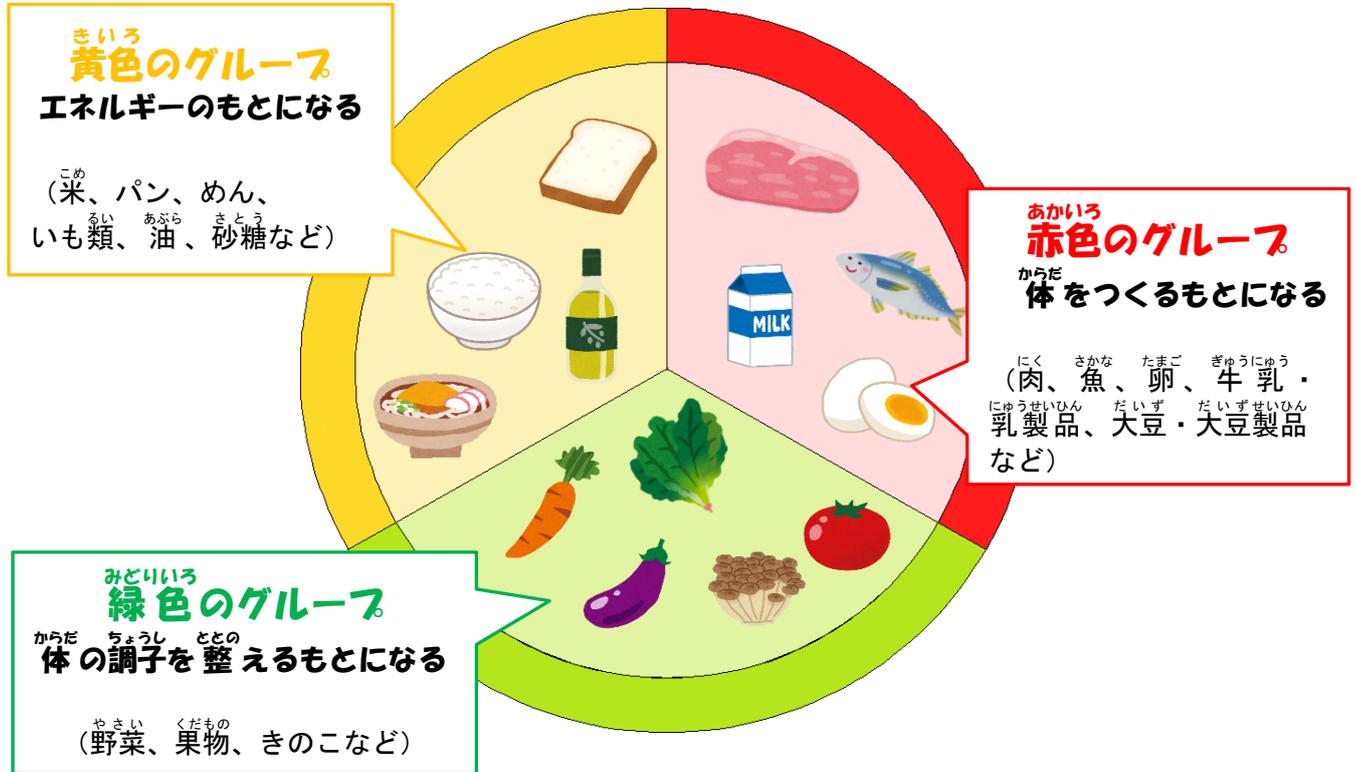
難しかったところ

感想

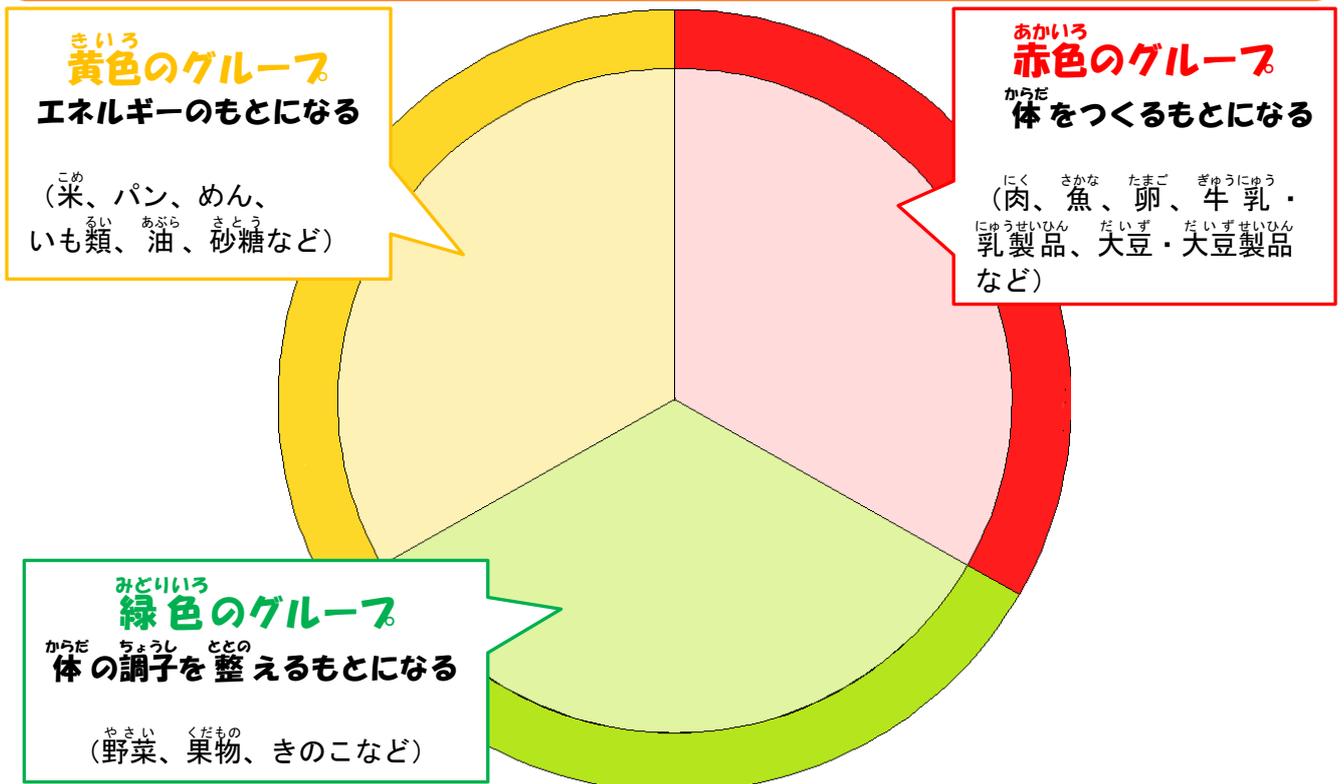
3つの食べもののグループについて知ろう！

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ものを組み合わせることで、元気に過ごすことができます。



ピザで使った食材を3つのグループに分けてみよう



しゅんについて^{しう}調べてみよう

🍎 しゅん^{なに}って何？

🍎 しゅんの^た食べものには、どんないいことがあるの？

🍎 ^{なつ}夏がしゅんの^た食べものを^{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^{のうえんかい}ふれあい農園会」という農家の方の会があり、
^{やさい}野菜や^{くだもの}果物、^か花き等を作っています。これらの^{のうさくぶつ}農作物は、^{ちよくばいじょ}直売所などで売られています。

また、^{いたばし}板橋で昔作られていたけれど、と絶えてしまった「^え江戸^{どうきょう}東京
^{やさい}野菜」の一つの「^{しむら}志村^{みの}みの^{わせだいこん}早生大根」を復活させる^{ふっかつ}取組も^{とりくみ}行っ^{おこな}ています。

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

^{いたばしくさん}板橋区産の^た食物を^{もの}ぜひ^た食べてみてください。

^{いたばし}板橋^{のうえんかい}ふれあい農園会^{やさい}の野菜



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 いろ おな いろ
花の色と同じ色の
み
実がなります

こた
答え



ヒント

き ^{ほしがた}
切ると星形になります

こた
答え

なに やさい はな なた
何の野菜の花かな？ なた 答え



なた
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。



なた
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。

かたち まる しろ みどりいろ
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。



なた
答え：オクラ



オクラは上に向かって美
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。