

## TRY 献立を立ててみよう！

教科書 p.151 を見て、テーマを設定して、献立を考えて記入してみよう。

日常食 ( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )

行事食 ( 行事： )

食べる人

気をつけること

主菜

主食

副菜

汁物

デザート

### ● 確認しよう！

**彩り** 赤 緑 黄 白 黒

**味** 甘味 塩味 酸味 辛味

**費用** 予算内である 予算内でない

**旬の食材** ある ( ) ない

**調理法の** 煮る 炒める 焼く 揚げる

**組み合わせ** 蒸す 和える (サラダ、酢の物など)

ゆでる その他 ( )

教員記入欄