

扇小 元気な作品集

令和6年度（50周年）

☆地場産物 ☆旬の食材 ☆イラスト

料理名	材料名	主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	色のこい野菜	その他の野菜 果物・きのこ
	<例>じゃがいも	○					
	☆ ごぼう	○					
	☆☆ 大根						○
	☆☆ 人参					○	
	☆☆ ねぎ						○
	☆ 油あげ			○			○
	☆ ごぼう						○
	☆☆ れんこん			○			
	☆☆ とり肉					○	
	☆☆ ごぼう・れんこん・人参			○			
	☆☆ とうもろこし			○			
	☆☆ けん						○
	☆☆ けん		○				

六年生が家庭科の時間に考えた献立ワークです。このグループは地場産物を取り入れた、旬な献立をテーマに考えたそうです。おいしそう！