

## 『栄養クイズ』

年 組 名前

---

次の食品から取れる代表的な栄養素を、わくの中から選んで書きなさい。

炭水化物	しぼう	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC
------	-----	-------	-----	------	-------

- |          |     |            |     |
|----------|-----|------------|-----|
| 1. たまご   | ( ) | 11. ほうれんそう | ( ) |
| 2. ジャがいも | ( ) | 12. 油あげ    | ( ) |
| 3. きゅうり  | ( ) | 13. 小魚     | ( ) |
| 4. 肉     | ( ) | 14. サラダ油   | ( ) |
| 5. 牛乳    | ( ) | 15. キャベツ   | ( ) |
| 6. にんじん  | ( ) | 16. 魚      | ( ) |
| 7. バター   | ( ) | 17. なっとう   | ( ) |
| 8. とうふ   | ( ) | 18. パン     | ( ) |
| 9. ごはん   | ( ) | 19. トマト    | ( ) |
| 10. わかめ  | ( ) | 20. 大根     | ( ) |



♪こんだて作りワークシート

## 朝食作り『実践カード』

年 組 名前

こんだて	もりつけ例		買い物メモ	
	材料	1人分	( )人分	用意のしかた
自分の感想	家族の感想			