

いためてつくろう 朝食のおかず

名前 ()

① 朝食について考えて、()に言葉を入れましょう。

朝食をとることで、わたしたちは活動に必要な()を得ることができます。朝食は、ねむっている間に休んでいた()や()を目覚めさせ、1日の()をつくります。

② 朝食づくりの計画について考え、()に言葉を入れましょう。

朝食は、エネルギーのもとになる()やパンなどの()を中心に()で調理できる()を組み合わせるよう

にします。
()のよい、朝食のおかずづくりの計画を立てることが大切です。

③ いためる方法について考え、()に言葉を入れましょう。

葉を食べる野菜などをいためると()が減り、たくさんの量を食

べることができます。また、食品は()でいためると、()で()

に加熱ができ、()の味も加わっておいしく()することができます。

クリーン大作戦

名前 ()

① なぜ、そうじをするのかについて考え、()に言葉を入れましょう。

よごれがついたり、ほこりがたまったりすると、()ばかりでなく、かびやダニが発生し、()の原因になったり、()を引き起こしたりすることもあります。住まいを清潔に保つことは家族が()で()くらすためには大切なことです。

② そうじのしかたについて考え、()に言葉を入れましょう。

そうじには、()、()、()、()などの方法があります。よごれの種類やよごれ方を調べ、くふうしてそうじをしましょう。くふうをするとそうじが楽しくなります。身じたくや用具の準備をして、()からそうじを始めましょう。

いためてつくろう 朝食のおかず

答え

名前 ()

① 朝食について考えて、() に言葉を入れましょう。

朝食をとることで、わたしたちは活動に必要な(エネルギー)を得ることができます。朝食は、ねむっている間に休んでいた(脳)や(体)を目覚めさせ、1日の(生活リズム)をつくります。

② 朝食づくりの計画について考え、() に言葉を入れましょう。

朝食は、エネルギーのもとになる(ご飯)やパンなどの(主食)を中心に(短時間)で調理できる(おかず)を組み合わせるようによにします。

(栄養バランス)のよい、朝食のおかずづくりの計画を立てることが大切です。

③ いためる方法について考え、() に言葉を入れましょう。

葉を食べる野菜などをいためると(かさ)が減り、たくさんの量を食べることができます。また、食品は(油)でいためると、(高温)で(短時間)に加熱ができ、(油)の味も加わっておいしく(食べやすく)することができます。

クリーン大作戦

答え

名前（ ）

① なぜ、そうじをするのかについて考え、（ ）に言葉を入れましょう。

よごれがついたり、ほこりがたまったりすると、（**気持ちがよくない**）ばかりでなく、かびやダニが発生し、（**アレルギー**）の原因になったり、（**病気**）を引き起こしたりすることもあります。住まいを清潔に保つことは家族が（**健康**）で（**気持ちよく**）くらすためには大切なことです。

② そうじのしかたについて考え、（ ）に言葉を入れましょう。

そうじには、（**吸い取る**）、（**はく**）、（**はたく**）、（**ふく・こする**）などの方法があります。よごれの種類やよごれ方を調べ、くふうしてそうじをしましょう。くふうをするとそうじが楽しくなります。身じたくや用具の準備をして、（**窓を開けて**）からそうじを始めましょう。