



りょうり つく じゅうけんきゅう
料理を作って、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. ホームページにある「夏野菜クイズ」に挑戦してみよう
2. 夏野菜のワークシートを完成させよう
3. 夏野菜を使った料理を作ろう
材料や作り方を書き、できあがり写真や絵を貼ろう

そのほか、自分で調べたことも書いて、
オリジナルのワークシートを完成させよう！



いたばし^{しょくいく} 板橋区食育キャラクター いたばちい



なつやす 夏休み おうちで おやこ 親子クッキング

がつ 月 にち 日 ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

●夏が旬の野菜はどれかな？

野菜などの食べ物には、いちばんおいしくて栄養がたっぷりの「旬」という時期があります。

野菜などの食べ物が、自然に育ち、収穫できる季節のことです。

夏が旬の野菜はどれかな？○で囲んでみよう！



okra



kabocha



broccoli



carrots



peppers



●夏が旬の野菜が他にもあるか調べてみよう

●^{なつやさい}夏野菜のひとつ、^えかぼちゃの絵をかいてみよう

^{かんさつ}観察してわかったことも書いてね。

においはあるかな？^{かた}固さはどうかな？

●^{おな}かぼちゃと同じ「^かウリ科」のなかまはどれかな？

^{しゃしん}写真の野菜の中に、^{やさい}かぼちゃと同じ^{おな}黄色の^{きいろ}花が^{はな}咲く

^かウリ科の^{やさい}野菜があります。

かぼちゃとなかまの^{やさい}野菜を^{せん}線でつないでみよう。



かぼちゃ



なす



トマト



ゴーヤ

★ヒント★ホームページにある^{なつやさい}夏野菜クイズをやってみよう

●かぼちゃ^{りょうり}料理^{つく}を作ろう

ホームページにかぼちゃ^{つか}を使った料理^{りょうり}を紹介^{しょうかい}しているよ。

りょうりめい
料理名



つく
作ったかぼちゃ^{りょうり}料理^{しゃしん}の写^は真^えを貼^はったり、絵^えをかいたりしよう。

つか やさい なまえ
使^{つか}った野菜^{やさい}の名^{なまえ}前

つく かた
作^{つく}り方^{かた}

かぼちゃ^{りょうり}料理^{つく}の作^{かた}り方^はを貼^はったり、書^かいたりしよう。

くふう
工夫したところ

わかったこと

かんそう
感想