



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

しょういく 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！



いたばししょういく
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

● なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜はどれかな？

やさい た もの えいよう
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。

やさい た もの しぜん そだ しゅうかく きせつ
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。

なつ しゅん やさい かこ
夏が旬の野菜はどれかな？○で囲んでみよう！



オクラ



かぼちゃ



ブロッコリー



にんじん



ピーマン



● なつ しゅん やさい ほか しら 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}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^な前^{まえ}

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