

なつやさい つく じゅうけんきゅう 夏野菜ピザを作って、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 なつやさい ざいりょう か
夏野菜ピザの材料を書こう

★ピザの具を 考えるときに絵本や図鑑も参考にしてみよう

② つく かた み
作り方を見ながら作ってみよう

③ できあがりの写真をとってはり、作り方のポイントや気がついたことを書こう

③ 3つの食品群のはたらきを知り、材料を3つのグループに分けてみよう

④ しゅんをし、しゅんの野菜を調べよう

⑤ つぎ つく きせつ かんが
次に作ってみたい季節のピザを考えよう

オリジナルピザレシピ本を完成させよう！



いたばししょくいく
板橋区食育キャラクター

じぶん
自分だけのオリジナル
ピザをつく
ピザを作ってほしいっちい！

おうちで食育チャレンジ

夏野菜でピザを作ろう

できあがりの写真かイラストをはろう！

おすすめポイント

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前



ざいりょう
材料
ちよっけい センチメートル まいぶん
(直径 20 c m × 2枚分)

つく かた
作り方

<生地>

はく力粉 180 g
砂糖 小さじ 2
塩 ひとつまみ
ベーキングパウダー 小さじ 1・1/2
オリーブオイル 大さじ 2
水 100 m l

<トッピング>

生地にぬるソース
お好みの具材
ピザチーズ

- ①ポリぶくろに、はく力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れ、よくふって混ぜる
- ②オリーブオイルと水を加えてよくふって混ぜる
- ③まとまってきたら、手のひらで上から押しつぶしながらしっかりこねる
- ④ひとまとまりになってきたらポリぶくろの口を閉じて10分ほど室温で休ませる
- ⑤生地を半分に分けて丸める。クッキングシートの上に1個ずつのせ、20 cm の円にのばす
- ⑥のばしたピザ生地の上にソースをぬり、好きな具材やピザチーズを乗せる。
- ⑦240℃のオーブンに入れて 8～10分焼いたらできあがり

ピザにのせる具と切り方を書こう

【食材の名前】

・例 玉ねぎ

・
・
・
・
・
・
・

【切り方】

・うす切り

・
・
・
・
・
・
・

工夫したこと

かんそう
感想

3つの食べもののグループについて知ろう！

食品は栄養素のはたらきから3つの食品グループに分かれています。

3つのグループの食べものを組み合わせることで、元気に過ごすことができます。

黄色のグループ

エネルギーのもとになる

(米、パン、めん、いも類、油、砂糖など)

赤色のグループ

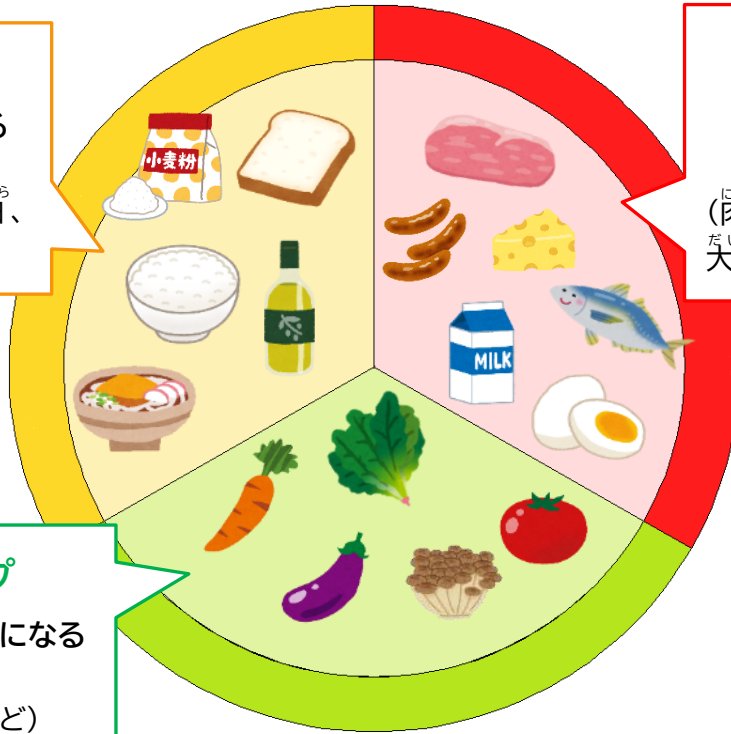
体をつくるもとになる

(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など)

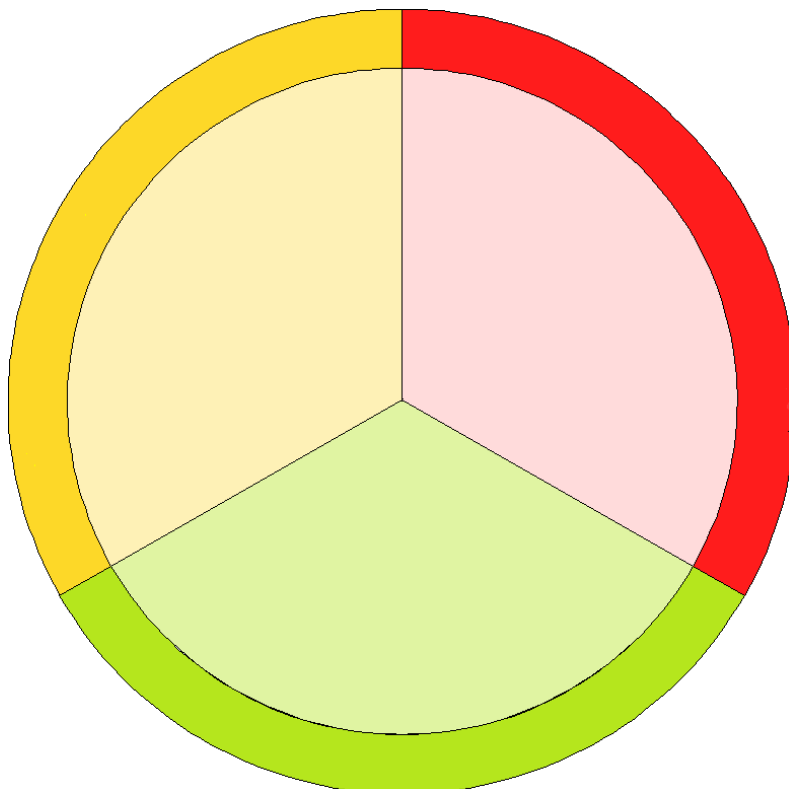
緑色のグループ

体の調子を整えるもとになる

(野菜、果物、きのこなど)



ピザで使った食材を3つのグループに分けてみよう



🍎 板橋区にも畑があるよ 🍎

板橋区には「板橋ふれあい農園会」という農家の方の会があり、野菜や果物、花き（観賞用の植物）等を作っています。これらの農作物は、直売所などで売られています。

また、板橋で昔作られていたけれど、と絶えてしまった「江戸東京野菜」の一つの「志村みの早生大根」を復活させる取組も行っています。

地元で作られた野菜や果物は新せんで、環境にも優しいです。板橋区産の食べ物をぜひ食べてみてください。

板橋ふれあい農園会の野菜



や さ い は な み あ な つ や さ い
野菜クイズ ～花を見て当てよう夏野菜～

クイズ1



ヒント

カレーライスや、煮物^{にもの}など
いろいろな料理^{りょうり}に使^{つか}えます

こた
答え

クイズ2



ヒント

はな いろ おな いろ
花の色と同じ色の
実^みがなります

こた
答え

クイズ3



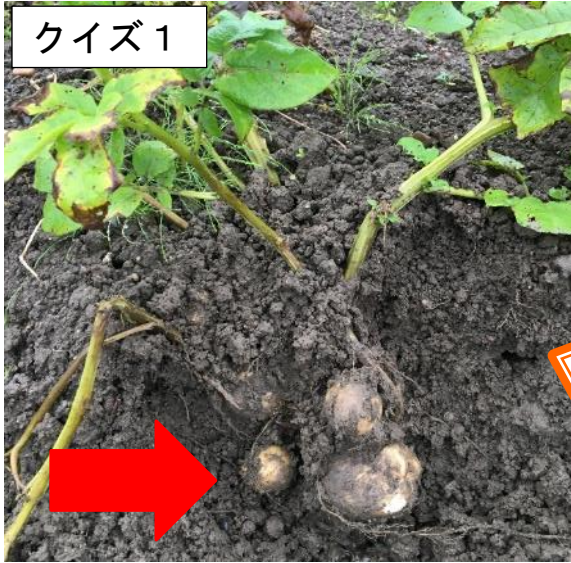
ヒント

き ほしがた
切ると星形になります

こた
答え

やさい はな み あ なつ やさい こた
野菜クイズ ～花を見て当てよう夏野菜～ 答え

クイズ1



クイズ1 答え：じゃがいも



わたしたちは根っこの部分を食べています。

肉じゃがやフライドポテト、粉ふきいもなどに使われています。

クイズ2



クイズ2 答え：なす

むらさき色なのは、アントシアニンという色の成分によるものです。

形が丸いもの、白や緑色のなすなど、いろいろな種類があります。



クイズ3



クイズ3 答え：オクラ



オクラは上に向かって実がなります。

ねばねばしていておいしいです。和え物や汁物にオススメです。

食べものの「しゅん」について調べてみよう

🍎 「しゅん」って何？

🍎 しゅんの食べものには、どんないいことがあるの？

🍎 春・夏・秋・冬がしゅんの野菜にはどんなものがあるか調べて書こう

はる
春がしゅんの野菜

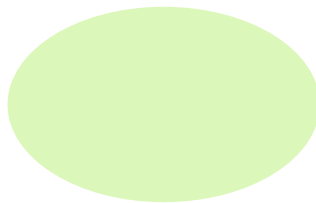
なつ
夏がしゅんの野菜

あき
秋がしゅんの野菜

ふゆ
冬がしゅんの野菜

つぎ つく かんが
次に作ってみたいきせつのピザを考えよう

つく
作ってみたいのは、



やさしい
野菜ピザ

れい はる やさしい あき やさしい
例：春野菜ピザ、秋野菜ピザなど



りゆう
理由

ぐざい
のせてみたい具材

-
-
-

しよくひん
3つの食品グループ
かんが
がそろうように考えて
みるっちい



できあがりのイメージをイラストでかいてみよう

さんこう ほん か
参考にした本があったら書こう