

# なつやさい つく じゆうけんきゅう 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 しゃしん と  
写真を撮っては、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 しゆんをし、しゆんの やさい しら  
しゆんを知り、しゆ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 ml

<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

・	_____	・	_____
・	_____	・	_____
・	_____	・	_____
・	_____	・	_____
・	_____	・	_____
・	_____	・	_____

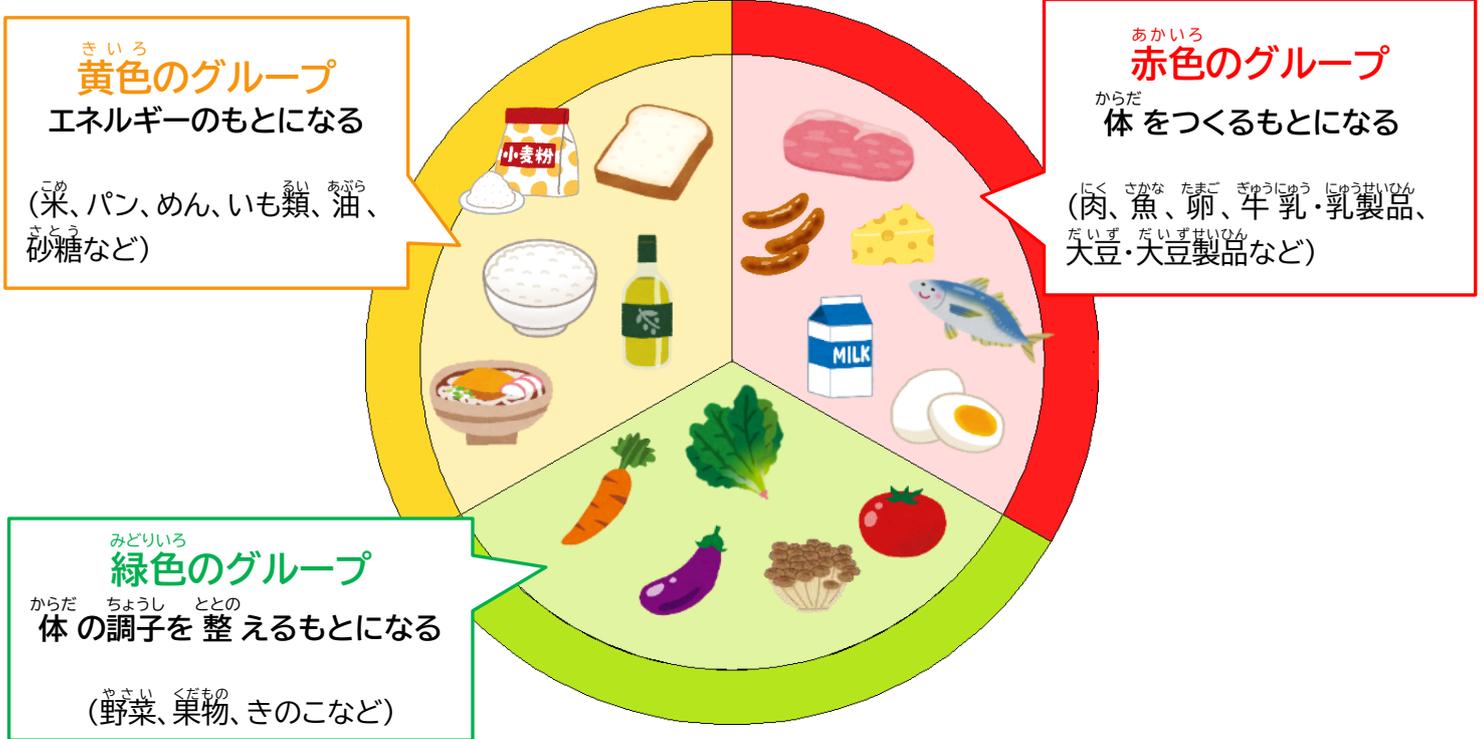
工夫したこと

感想

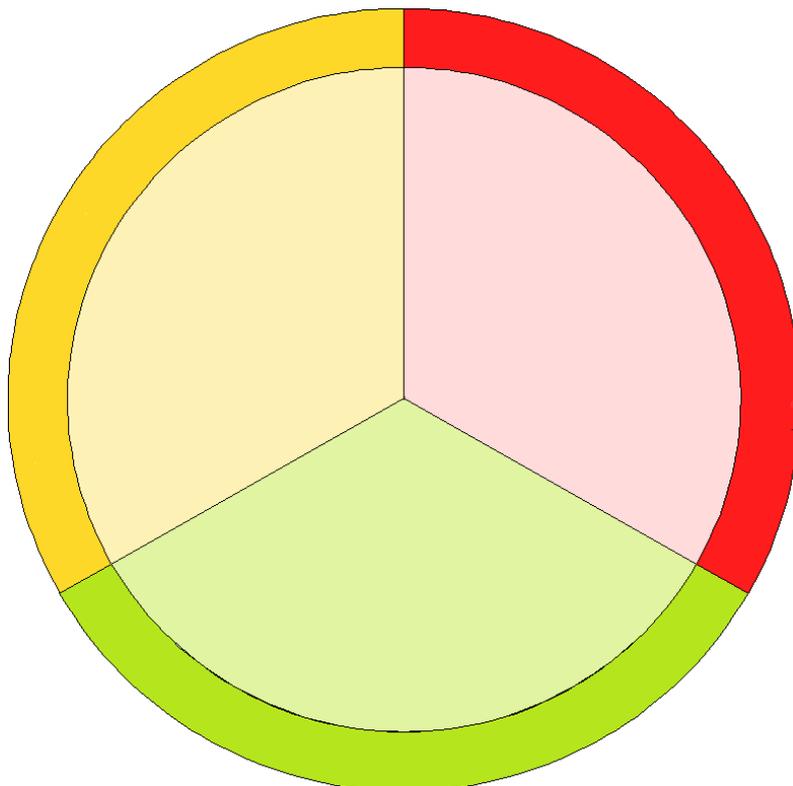
# 3つの食べもののグループについて知ろう！

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。



## ピザで使った食材を3つのグループに分けてみよう



いたばしく はたけ  
🍎 板橋区にも畑があるよ 🍎

いたばしくには「いたばし のうえんかい」というのうか かた かいの農家の方の会があり、やさい くだもの野菜や果物、か かんしょうよう しょくぶつ とう つく花き（観賞用の植物）等を作っています。これらののうきくぶつ農作物は、ちよくばいじよ直売所などで売られています。

また、いたばし むかしつくで昔作られていたけれど、と絶えてしまっただ え どうきよう やさい「江戸東京野菜」のひとつのしむら わ せ だいこん ぶつかつ とりくみ おこな「志村みの早生大根」を復活させる取組も行っています。

じもと つく やさい くだもの しん かんきよう やさい いたばしくさん た 物をぜひ食べてみてください。

いたばし のうえんかい やさい  
板橋ふれあい農園会の野菜



やさい  
野菜クイズ

はな み あ  
～花を見て当てよう夏野菜～

なつ や さ い

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



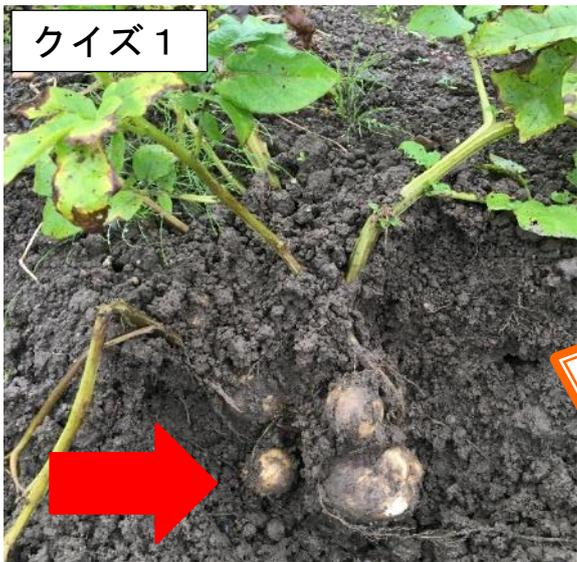
ヒント

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

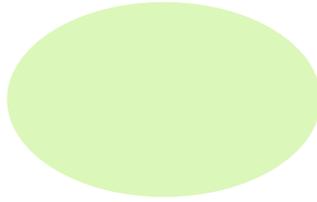
なつ  
夏がしゅんの野菜

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、



やさい  
野菜ピザ

れい はる やさい あき やさい  
例：春野菜ピザ、秋野菜ピザなど



りゆう  
理由

くざい  
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