

たいしょう しょうがっこうていがくねん
対象：小学校低学年～高学年

●課題のヒント：栄養満点カレーをつくろう

おなじカレーでも、家によって材料や作り方がちがっている。おうちのカレーにはどんな材料が入っていて、どんな栄養があるかな。調べて、もっとおいしい、もっと栄養バランスのとれたカレーにしよう。自分でつくれるようになったら、すごいよ。

●関連教科内容：

- ・算数 大きな数、かけ算、わり算 など
- ・生活 季節の変化と生活、動植物の飼育、栽培

●参考にしてほしい活動のながれ

- (1) おうちのカレーの材料を調べよう。
- (2) おうちのカレーは栄養満点カレーかな。栄養の働きと、材料の栄養について、パソコンを使って調べよう。（参考になるウェブサイト…A）
- (3) おうちのカレーの栄養を表に整理して、もっとおいしく、栄養満点にするために、どんな材料を使ったらよいかを考えよう。（参考になるウェブサイト…B～D）
- (4) 材料を買い出しにいこう。
- (5) クックパッドで調べたり、おうちの人に聞いたりしながら、栄養満点カレーをつくろう。（参考になるウェブサイト…E）
- (6) カレーづくりの中で学んだことや感じたことをまとめよう。

●活動の参考になるウェブサイト情報：

C：エネルギーと栄養素の働き

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/meaning/nutrient/tabid/1202/Default.aspx>

B：食品成分データベース

<https://fooddb.mext.go.jp/>

D：ママの栄養メモ

<https://life.ja-group.jp/food/kidsmama/nutrition/>

C：野菜ナビ

<https://www.yasainavi.com>

A：クックパッド

<https://cookpad.com/search/カレーライス基本>