

おやかで雑談しながらつくろう!

はくばく 雑 食堂

プロジェクト

雑
つて、
いいも
んだね



なん
となく、
栄養
バラン
スばっ
ちりだ
ね



しよくじ えいよう
ざっくり、食事の栄養をまなぼう

じ ゆう けん きゆう
自由研究ノート

しよくしよくひんぐん じゅうろっこくまい しら
3色食品群、十六穀米、どちらかのテーマをえらんで調べてみよう

はくばく ていあん ざつ
が提案する「雑っていいこと」とは?

ざっこくまい
雑穀米のレシピをチェックしてみよう!

した みぎ にじげん
下のURLまたは右の二次元コードからアクセスできます。

<https://hakubaku-zatsu.jp/>



じ ゆう けん きゅう
自由研究フォーマット

しょく しょく ひん ぐん

3色食品群

しら
について調べてみよう

テーマ1 た もの いろ えいよう ひみつ さぐ
食べ物の色と栄養の秘密を探る

テーマ2 えいよう と かんが
栄養バランスの取れたおにぎりレシピを考える

このノートにそってしら つぎ
このノートにそって調べて、次のページからまとめてみよう。

4ページから9ページがていしゅつよう
4ページから9ページが提出用シートです。

ぜんぶ だいじょうぶ ひと いっしょ
全部できなくても大丈夫。むずかしいところはおうちの人と一緒にやってみよう。

えいよう ととの
ざっくり栄養が整うレシピをチェックしよう

ざっしょくどう
「はくばく雑食堂」サイトがこちら

<https://www.hakubaku.co.jp/brand/zatsu-shokudo/>





雑ざつな完全食かんぜんしょくおにぎりとは？

「子供こどもだけでも、簡単かんたんに作れる。親子おやこ一緒に作ると、雑談ざつだんが生まれる。」
雑穀米ざつこくまいと3色食品群しょくしょくひんぐんの具材ぐざいを選び、にぎるねらだけで作れる、おいしくて、
ざっくりざいようパーフェクトな栄養バランスがとれるおにぎりレシピです。

きいろ

エネルギーのもとになる



雑穀ざつこくごはん

あか

体からだをつくるもとになる



コンビーフ



サケ



ツナ

みどり

体からだの調子ちょうしを整えるもとになる



えだまめ



小ねぎ



青のり



雑ざつな完全食かんぜんしょくおにぎり

がくしゅう 学習テーマ

ねん

くみ

ばん

なまえ

● タイトル

● このテーマを選んだ理由^{えら}^{りゆう}

● 知りたいこと^し

テーマ1 食べ物の色と栄養の秘密を探る

● 「3色食品群」とはなにか

食べ物に含まれる（ ）の働きにより、

「（ ）色の食品」「（ ）色の食品」「（ ）色の食品」の

3つの食品グループに分けたものです。

● それぞれの食品群がどのような栄養素を持っているか

「赤色の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで

「（ ）をつくるもとになる食品」、

「黄色の食品」はご飯、パン、芋、砂糖、油などで

「（ ）のもとになる食品」、

「緑色の食品」は野菜や海藻、果物などで

「（ ）を整えるもとになる食品」です。



ヒントがあるかも



テーマ1 食べ物の色と栄養の秘密を探る

- 食材を、三色食品群シートに分けてならべてみる

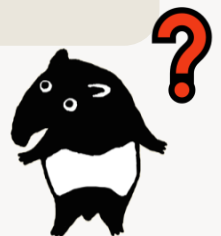
【 図1 】

- ()月()日 (朝 ・ 昼 ・ 晩 ごはん)のメニューの食材をならべてみる

【 図2 】

- バランスよく食べられたか考えをまとめる

もっとバランスよくするには
どんな食材を
足したらいいかな？



●3色食品群について調べる

テーマ2 栄養バランスの取れたおにぎりレシピを考える

ステップ1 3色食品群を使ったオリジナルおにぎりレシピを考える

例： 米 + 鮭 + 枝豆 = えだまめ鮭おにぎり

ステップ2 食材を選んだ理由

ステップ3 おにぎりを実際に作る

作り方



●^{しょくしょくひんぐん}3色食品群^{しら}について調べる

テーマ2 ^{えいよう}栄養バランス^との取れたおにぎり^{かんが}レシピを考える

ステップ4 ^{しゃしん}写真



ステップ5 ^た食べた^{あと}後の^{かんそう}感想や、^{いろ}どの色^{しょくひん}の食品が^{いちばん}一番^す好きだったかなど

まとめ

しょくしょくひんぐん

しら

● 3色食品群について調べてみて、わかったこと

つく

かん

● おにぎりを作ってみて、感じたこと

かんそう

● 感想

テーマ1 食べ物の色と栄養の秘密を探る

【答えのページ】

● 「3色食品群」とはなにか

食べ物に含まれる（**栄養素**）の働きにより、

「（**赤**）色の食品」「（**黄**）色の食品」「（**緑**）色の食品」の

3つの食品グループに分けたものです。

● それぞれの食品群がどのような栄養素を持っているか

「赤色の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで

「（**体**）をつくるもとになる食品」、

「黄色の食品」はご飯、パン、芋、砂糖、油などで

「（**エネルギー**）のもとになる食品」、

「緑色の食品」は野菜や海藻、果物などで

「（**体の調子**）を整えるもとになる食品」です。



じ ゆう けん きゅう
自由研究フォーマット

じゅう ろっ こく まい
十六穀米

しら
について調べてみよう

テーマ1 じゅうろっこくまい
十六穀米とは

テーマ2 はくまい じゅうろっこくまい くら
白米と十六穀米で比べる

テーマ3 じゅうろっこくまい つか つく
十六穀米を使っておにぎりを作る

このノートにそって調べて、次のページからまとめてみよう。

12ページから18ページが提出用シートです。

ぜんぶ だいじょうぶ 全部できなくても大丈夫。むずかしいところはおうちの人と一緒にやってみよう。

ざっこく しら
雑穀について調べてみよう

ざつ ざっこくじてん
「雑っていいこと」サイトの雑穀辞典はこちら

<https://hakubaku-zatsu.jp/dictionary/>



がくしゅう 学習テーマ

ねん

くみ

ばん

なまえ

● タイトル

● このテーマを^{えら}選んだ^{りゆう}理由

● ^し知りたいこと

じゅうろっこくまい
テーマ1 十六穀米とは

じゅうろっこくまい ふく ざっこく しゅるい しら
●「十六穀米」に含まれる雑穀の種類を調べる

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧
⑨	⑩	⑪	⑫
⑬	⑭	⑮	⑯



ざっこくじてん
雑穀辞典をみてみよう

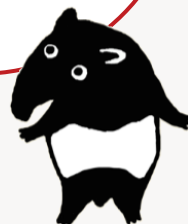
<https://hakubaku-zatsu.jp/dictionary/>



じゅうろっこくまい
テーマ1 十六穀米とは

- ざっこく かんさつ かたち いろ きろく
● 雑穀を観察し、形や色のちがいを記録

はい じゅうろっこく
キットに入っている十六穀ごはん
かんさつ
を観察してみよう



はくまい じゅうろっこくまい くら
テーマ2 白米と十六穀米で比べる

● はくまい じゅうろっこくまい た み め あじ しょっかん ちが かんさつ
白米と十六穀米どちらも炊いて、見た目や味、食感の違いを観察

はくまい
白米

じゅうろっこくまい
十六穀米

テーマ3 十六穀米を使っておにぎりを作る

ステップ1 十六穀米を使ったオリジナルおにぎりレシピ考案

れい こめ さけ えだまめ さけ
例： 米 + 鮭 + 枝豆 = えだまめ鮭おにぎり

ステップ2 食材を選んだ理由

ステップ3 おにぎりを実際に作る

作り方

テーマ2 栄養バランスの取れたおにぎりレシピを考える

ステップ4 写真



ステップ5 食べた後の感想、味や食感、白米とのちがいなどをまとめる

まとめ

● じゅうろっこくまい 十六穀米について調べてみて、しら わかったこと

● おにぎりつくを作ってみて、かん 感じたこと

● かんそう 感想