

## どんな食事にしようかな？

たくさんの料理のなかから、食べる人のからだや気持ちにあった料理を選び、組み合わせて、さあ、作り始めよう。

食事づくりは、「どんな食事にしようかな？」と考えることから、スタート！

- いつ、どこで、誰と一緒に、なにを食べる？
  - －今日は休日。久しぶりに家族そろっての夕食。みんなに喜ばれる食事にしたい！
  - －朝食づくり。短時間で作れるバランスのとれた食事にしたい！
  - －お友だちを招いてのパーティー。わいわい楽しく食べられる食事にしたい！
- たくさんの料理のなかから、食べる人のからだや気持ちにあった料理を選び、組み合わせてみる。

さあ、作り始めよう！  
みんなそれぞれがしたいこと、得意なことを分担しあう。

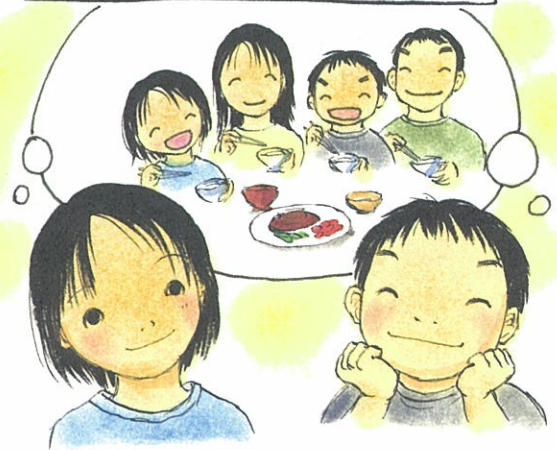
- 食事づくりには、たくさんのプロセスがあるので、それぞれが分担しあう。
  - －「今日は〇〇を食べたい」と意見を出す。
  - －荷物運びなど買い物の手伝い。
  - －庭のトマトやナスの収穫。
  - －調理の下ごしらえ。
  - －調理。
  - －食卓を整えて、「さあ、食事だぞー」って、みんなを呼ぶ。
  - －食器の後片づけ、洗いもの。
  - －分別ルールを守って、ごみ捨てる。 など

さあ、できあがり！

どんな食事にしようかな？  
いつ、どこで、誰と一緒に  
なにを食べる？

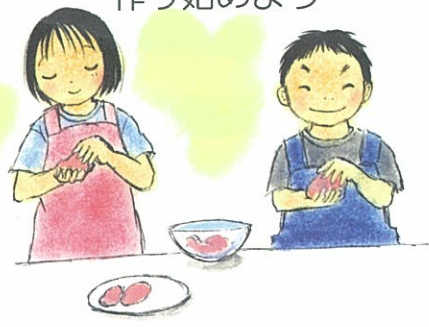


たくさんの料理  
から、食べる人  
のからだや気持  
ちに合った料理  
を選び、組み合  
わせてみる。



みんな  
それぞれが  
したいこと  
得意なことを  
分担しあう

作り始めよう



さあ、食事だぞー！

