



☆チャレンジ1: ㊦を作ろう!



▷1 個目:おにぎり名[] にかかった時間【 】分

自分の活動の振り返り ◎よくできた ○できた △できなかった	評価	感想 ・良かったところや直したいところ、味の感想などを書いてね。 ・平日や部活のある休日などでもできるかな？
安全や衛生面に気を付けたか。		
おいしくできたか。		
準備、後片付けはできたか。		

6つの基礎食品群 (使った食品を分類してみよう!! とることができた栄養素を○で囲もう)

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食材例						
使った材料						
気づいたこと 考えたこと	----- ----- -----					

▷2 個目:おにぎり名[] にかかった時間【 】分

自分の活動の振り返り ◎よくできた ○できた △できなかった	評価	感想 ・良かったところや直したいところ、味の感想などを書いてね。 ・平日や部活のある休日などでもできるかな？
安全や衛生面に気を付けたか。		
おいしくできたか。		
準備、後片付けはできたか。		

6つの基礎食品群 (使った食品を分類してみよう!! とることができた栄養素を○で囲もう)

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食材例						
使った材料						
気づいたこと 考えたこと	----- ----- -----					



☆チャレンジ2 : 🍱 プラス1品以上を加えよう!



▷3個目:おにぎり名()+() かかった時間【 】分

自分の活動の振り返り ◎よくできた ○できた △できなかった	評価	感想 ・良かったところや直したいところ、味の感想などを書いてね。 ・平日や部活のある休日などでもできるかな?
安全や衛生面に気を付けたか。		
おいしくできたか。		
準備、後片付けはできたか。		

6つの基礎食品群 (使った食品を分類してみよう!! とることができた栄養素を○で囲もう)

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食材例						
使った材料						
気づいたこと 考えたこと						

▷4個目:おにぎり名()+() かかった時間【 】分

自分の活動の振り返り ◎よくできた ○できた △できなかった	評価	感想 ・良かったところや直したいところ、味の感想などを書いてね。 ・平日や部活のある休日などでもできるかな?
安全や衛生に気を付けたか。		
おいしくできたか。		
準備、後片付けはできたか。		

6つの基礎食品群 (使った食品を分類してみよう!! とることができた栄養素を○で囲もう)

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食材例						
使った材料						
気づいたこと 考えたこと						

保護者からの感想