

きょう
今日のメニュー



きょう まな か
今日学んだことを書いてみよう

本プログラムは、減塩メニューの調理実習ではなく、減塩することの意義をみんな(子ども+保護者)が理解し、減塩しておいしくなくなったものを、どのようにしたらおいしく食べられるのかを自分たちで考えながら調理して体験することを目的としています



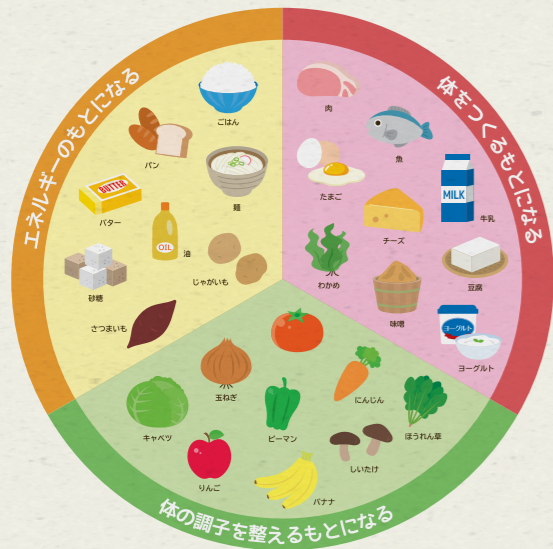
子ども味覚力向上委員会
〒182-0024 東京都調布市布田1-25-9 | (iCO2 Lab.株式会社内)
E-mail mikakukojo@gmail.com



年 月 日



りょうり しょくひん
料理につかう食品を、3つにわけてみましょう。



しょくひん
いろいろな食品をつかって、
よい食事

をしましょう。

.....
_____ のわるい食事をしてると...
びょうきになりやすくなったり、
けがをしやすくなってしまいます。

あか

みどり

きいろ

あじ
おいしさのひみつをしらべよう! 5つのきほんの味って、なんだろう?

おいしい
(うまみ)



どく
毒

あまい
(かんみ)



エネルギー

しょっぱい
(えんみ)



たんぱく質

すっぱい
(さんみ)



ミネラル

にがい
(にがみ)



ふはい・酸

ほかにもあるかな・・・

どれがおいしそうかな? ○をつけよう。



はっけん
発見! とりカラーポーン♪



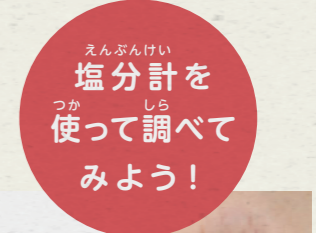
くも
雲のふあふあスープ



にじいろ★ライス

しお
塩は、からだのなかでどんなやくめをするのかな?

しお りょう いちにち くらい
塩の量は、一日どの位がいいのかな?



えんぶんけい
塩分計を
つかってしらべて
みよう!