**「食選力を働かせた食事作り」攻略マニュアル**

（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　　　）

家庭科　夏休みの課題

夏休み中に食事作りにチャレンジしましょう。しかし，作ることだけが目的ではありません。（誰のために）何を作るのか，どんな食材を使うのか，調理方法はどうするのか，などを選ぶときに，**目的に合わせて，根拠をもって選ぶ**ことをしっかりと行いましょう。それが「**食選力を働かせる**」ということです。

～基本ルール～

・朝・昼・夜・間食（補食）のどれでもOK。時間を有効に使おう。

・料理は１品でも献立でもかまわない。料理の難易度は問わない。

簡単なものでも食選力が働いていればOK。難しい料理を作っても食選力が働いていなければNG。

・色ペンや色鉛筆を効果的に使い，取り組んだ内容をアピールしよう。

1. **テーマ**

・この課題の内容がイメージできるようなテーマを設定しよう。ユニークなテーマ名，大歓迎。

　　例：「夏バテ解消！筋肉増強メニュー！」「京都の夏を家庭で味わう☆京野菜アレンジメニュー！」「ピーマン嫌いの妹へ捧げる愛情料理💛」

1. **食選力の視点と選んだ理由**

・料理や食材を選ぶときに，どのような食選力を働かせたかを選ぶ（複数可）。

　　　　　　・選んだ理由を簡単に記入する。　**※はじめに食選力の視点を決めてから，作る料理を決めよう！**

1. **食選力アピールポイント**

・②で書いた食選力を具体的にどのように働かせたのかをアピールする。

料理や食材を選ぶときに調べたことやどのようなことを考えたのかを書こう。

選ぶときの根拠となったことを書くと説得力がある。

※ここをしっかりと書くと，「こんなこと考えて選んだんか！すごーい！！」とみんなに褒められます。

1. **料理名，写真（イラスト）**

・写真（イラスト）を使って，どんなものを作ったのか分かるように工夫しよう。

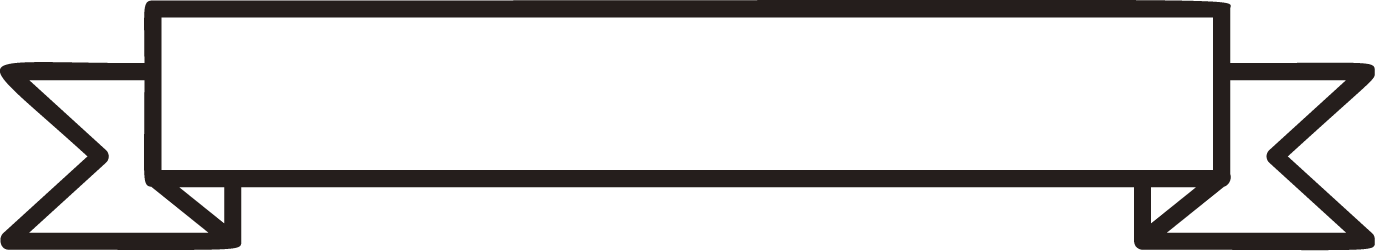
1. **振り返り**

＊食選力を働かせて食べるものを選ぶことについて

・課題に取り組む際，いつもより多くのことを考えて食べるものを選ぶことになる。そのことを振り返り，感じたことを書こう。 **※作った感想にならないように注意！**

＊これからの生活に生かすこと

・この課題に取り組んで感じたことを，これからの生活にどのように生かしていくかを書こう。また，今までの生活や行動を振り返り，より高い食選力を身につけるためにできることを考えよう。



提出 ： **夏休み明け最初の授業**

暑さに負けず，食事をしっかりととって過ごしましょう。

ケガや病気には気をつけて，有意義な夏休みを・・・！