

歳のある日の夕食～普通の(特別な行事でない)平日の自宅での夕飯をシミュレーションしてみよう

年 組 番 氏名

食卓をイラストで表現してみよう		一緒に食事をする人の設定					
		関係	年齢	職業等の背景			
1日の生活時間をシミュレーションしてみよう 0時 _____ 6時 _____ 12時 _____ 18時 _____ 24時 _____		自分					
夕食の時間帯と食事作りに必要な仕事を誰がいつどのようにするかシミュレーションしよう		夕食の時間： _____ 時 _____ 時 _____ どのように(具体的な方法があれば)					
夕食の時間： _____ 時 _____ 時 _____		誰が _____ 誰が _____ どのように(具体的な方法があれば)					
主な食材の入手		調理					
調理		後片づけ					
後片づけ		献立の特徴・工夫した点					
献立の特徴・工夫した点		感想					
その歳までに身につけたい食に関する技術・知識、またそれをいつどのように習得するか		感想					

該当の群に○をす

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚肉	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	
卵	乳製品	野菜	果物	いも類	油脂
大豆	小魚			砂糖	
豆製品	海藻				