

きいて・めもして・こたえよう

きゅうしょく
給食センターの
えいよう し
栄養士さんの話
はなし

なまえ
名前

きこめあて
聞くめあて

「こんだての くふう」を、ばんごう
番号をつけてメモしましょう。

①

②

③

④

⑤

ほうそう
放送が終わったら、
ひら
開いて問題に
こた
答えましょう。

(1) こんだては、何色の なかまの 食べ物
なにい
が どのように しますか。

(2) 三つの なかまを そろえるのは、なぜですか。
みつ
あう
ものに ○を つけましょう。
ア バランスよく えいようを とる ため

イ 見た目を きれいに する ため
み
め
ウ 安く する ため
やす
やす

(3) しゅんの やさいを 多く 使うのは、あじが よく、ほかに 何が たっぷりだからですか。
しゅん
やさい
おほ
つか
なん

(4) 大きな すべて、いちどに 何人分の りょうりを 作りますか。
おほ
せん
なん
ひと
なん
りょう
つく
あう
ものに ○を つけましょう。

ア 千人分

イ 百人分

ウ 十人分

すすめ方

- ① 中央の点線で山折りにして、「めも」の面だけを表にする（問題を先に見せない）。
- ② この放送文を先生が読む（または用意した音声流す）。読む回数：2回。聞きながらメモを取らせる。
- ③ 放送が終わったらプリントを開き、メモを見ながら問題に答えさせる。

放送文

毎日の 給食を 考えて いる、給食センターの 栄養士さんに、話を 聞きました。

「こんだてを 考える ときは、赤・黄・緑の 三つの なかまの 食べ物が、そろうように して います。体を 作る もの、力に なる もの、ちょうしを ととのえるものを、バランスよく とる ためです。」

「また、その きせつに とれる、しゅんの やさいを 多く 使います。あじが よく、えいようも たっぷりだからです。」

「大きな なべで、千人分の りょうりを、いちどに 作ります。かきまぜるのも、大きな 道具を 使う、力の いる 仕事です。」

「みんなが、のこさず 食べて くれると、とても うれしいです。」

メモのれい

こんだて 赤・黄・緑 そろえる（バランス）

しゅんのやさい多く（あじ・えいよう）

大なべ 千人分いちどに（力のいる仕事）

のこさず食べてくれると うれしい

こたえと かいせつ

(1) 赤・黄・緑

「赤・黄・緑の 三つの なかまの 食べ物が、そろうように して います」と 言って いました。

(2) ア

「バランスよく とる ためです」と 言って いました。体を作る・力になる・ちょうしをととのえる ものです。

(3) えいよう

「あじが よく、えいようも たっぷりだからです」の 部分です。

(4) ア（千人分）

「大きな なべで、千人分の りょうりを、いちどに 作ります」と 言って いました。