





かんたんクッキングのコツ

①はじめる前に、次のことを確かめておきましょう。

 <p>手をあらいましょう。</p>	 <p>・ほこり、かみのけが食べものに入らないように、エプロンをつかいましょう。</p> <p>・作る場所や食べる場所をせいけつにしておきましょう。</p>	
 <p>やけどなど、けがをしないように気をつけましょう。</p>	 <p>かんしゃをして食べたいね。</p>	 <p>あと後かたづけをしましょう。</p>

②あると便利な道具

 <p>ポリ袋</p>	 <p>電子レンジで使える容器</p>	 <p>ステーキナイフ</p>	
 <p>計量カップ</p>	 <p>計量スプーン</p>	 <p>キッチンバサミ</p>	

 <p>毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。</p>	<p>おもに体を作るものになる食品</p>		<p>おもに体の調子をととのえる食品</p>		<p>おもにエネルギーのもとになる食品</p>	
	<p>たんぱく質が多い</p>	<p>無機質(カルシウムなど)が多い</p>	<p>ビタミン(カロテン)が多い</p>	<p>ビタミンCが多い</p>	<p>炭水化物が多い</p>	<p>脂質が多い</p>
	 <p>魚、肉、たまご、豆・豆製品</p>	 <p>牛乳・乳製品 小魚</p>	 <p>緑黄色やさい</p>	 <p>淡色やさい、 くだもの</p>	 <p>米、パン、めん、 いも、さとう</p>	 <p>あぶら</p>