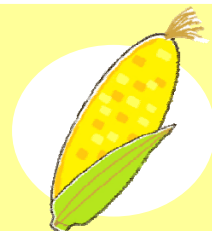


～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

## ◆ 7月号の目次 ◆

1～5ページ ⇒ 旬のとうもろこし 活用レシピ

旬の食材を存分に美味しくいただくために、  
美味しい見分け方や保存方法をご紹介します。



6～7ページ ⇒ 7月はいとくの『食育月間』です！5ADAYについてご紹介します。  
1日にとらなければならない野菜の量が簡単にわかりますよ！

8～22ページ ⇒ 夏休み特別号！夏休みの自由研究レポートの書き方をご紹介します。  
自由研究フォーマットも掲載しているので  
ぜひご活用ください！

私の自由研究レポートを  
公開しちゃうよ！



いくちゃん

## 夏 の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 とうもろこしの選び方について、適切でないものは？

- A. 皮の色が鮮やかな緑色のもの
- B. 実が大きく、しわがよっているもの
- C. ひげが濃い茶色で、ふさふさとしているもの
- D. 実が先までぎっしりつまっているもの

Q2 とうもろこしの保存方法について、最も適切なものは？

- A. とうもろこしは、皮をむいて野菜室で保存する
- B. とうもろこしは、皮付きのまま常温保存する
- C. とうもろこしは、ゆでてから冷凍保存する

クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく! ★7月2ページ★

今月は



とうもろこし

## とうもろこしの選び方

- ・皮が鮮やかな緑色をしたもの
- ・ひげが濃い茶色のふさふさしたもの
- ・実が先までつまっていて、粒の大きさがそろっているもの
- ・実がふっくらツヤツヤしているもの

皮をむくと鮮度が落ちてしまうので、できれば皮つきのものを選びましょう。



## 焼きとうもろこしと枝豆の混ぜごはん

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 215Kcal (1人分)

塩分 0.5g (1人分)

調理時間 40分

野菜

1皿分

(約60g)

## 材料(2人分)

- |             |      |
|-------------|------|
| ・ごはん        | 200g |
| ・枝豆(ゆでたむきみ) | 40g  |
| ・とうもろこし     | 1/3本 |
| ・しょうゆ       | 小さじ1 |
| ・みょうが       | 1個   |

## 作り方

- ① とうもろこしはラップに包んで電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ② ラップをはずしてオーブントースターかグリルの焼き網にのせて弱火にかけ、転がしながら表面に焼き色をつける。
- ③ とうもろこしがあたたかいうちに、実を包丁でそぎとってボウルに入れ、しょうゆをからめる。
- ④ みょうがは縦半分に分けてから横に薄切りにし、水にさらす。
- ⑤ あたたかいごはんにとうもろこしと枝豆、みょうがを混ぜる。

季節をもっと楽しく! ★7月3ページ★

今月は



## とうもろこしの保存方法

とうもろこしは常温保存はむきません。鮮度が落ちやすいので、買ったらすぐにゆでましょう。

冷蔵庫で保存する場合は、皮をつけたままラップや新聞紙に包み、野菜室で立てて保存します。冷蔵庫のドアポケットを活用してもよいですね。

食べきれない場合は、冷凍保存をしておきましょう。

かためにゆでてお好みの大きさに輪切りにしておくか、粒をはずしてから冷凍すると、使いやすいですよ!

次のページでゆで方のコツをご紹介します。

## 苦うりとコーンと玉ねぎの酢の物

## 副菜

カロリー 215Kcal (1人分)

塩分 0.5g (1人分)

調理時間 40分

野菜

1皿分

(約75g)

## 材料(2人分)

・苦うり	70g
・とうもろこし(ゆでた実)	40g
・玉ねぎ	40g
・しょうが	1/2かけ

## (A)

・レモン汁	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・ナンプラー	小さじ2/3



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- ① 苦うりは縦半分に分けてから種をわたごと除き、薄切りにする。熱湯にさっと通し、色が鮮やかになったら冷水にさらし、水けを軽く絞る。
- ② 玉ねぎは薄い半月形に切り、水にさらして水けをきる。しょうがはみじん切りにする。
- ③ (A)の調味料を混ぜ合わせ、しょうがを加える。ここに苦うりと玉ねぎ、とうもろこしを加えてあえる。

## 季節をもっと楽しく! ★7月 4ページ★

今月は



## とうもろこしのゆで方

皮はゆでる直前にむき、3~5分を目安にゆでます。  
下記を参考に好みに合わせてゆでましょう。

- シャキシャキジューシーな食感  
⇒ お湯からゆでる
- ふっくらジューシーな食感  
⇒ 水からゆでる

すぐに食べない場合は、ゆであがったら、熱いうちにラップで包んでおくと、シワにならず、ふっくら仕上がります。

## 焼きとうもろこしの味噌バターパスタ

主食



出典元: 日本製粉㈱

カロリー 459Kcal (1人分)

塩分 2.4g (1人分)

調理時間 25分

野菜

1皿分

(約 100g)

材料(2人分)

- ・オーマイ 早ゆでインスタントマカロニ 100g
- ・とうもろこし 2本(正味約200g)
- ・味噌 大さじ2
- ・みりん 大さじ1・1/2
- ・バター 20g
- ・パセリのみじん切り 適量



## 作り方

- ① とうもろこしはラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。  
温めた魚焼きグリル(又はトースター)で、全体に焼き目がつくまで焼く。包丁で実をそぎとりほぐしておく。
- ② たっぷりの湯に塩適量を加え、マカロニを4分ゆでる。  
(ほかのマカロニを使う際は、裏面表示に従ってゆでます。)
- ③ 味噌、みりんは混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにバターを熱し、②のマカロニ、①のとうもろこしを炒め合わせ、③の調味料を加えてあえて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

## 季節をもっと楽しく! ★7月5ページ★

今月は



とうもろこし

夏と言えばバーベキューだね!  
今回はバーベキューにもオススメの  
とうもろこしを使ったメニューをご紹介します。  
ぜひチャレンジしてみてくださいね!



## とうもろこしと鶏肉のバーベキュー

## 主菜

カロリー 215Kcal (1人分)

塩分 0.5g (1人分)

調理時間 40分

野菜

2皿分

(約140g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・とうもろこし	1本
・鶏もも肉	1枚
・塩、こしょう	各少々
・ピーマン	2個
・にんにく	1かけ
・オリーブ油	大さじ1
・白ワイン	大さじ3
・スイートチリソース	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・わさび菜	適量

## 作り方

- ① とうもろこしは蒸気の上があった蒸し器に入れて強火で5~6分、粒がふっくらするまで蒸す。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。ピーマンは一口大に切る。
- ③ フライパンに油とつぶしたにんにくを入れて火にかけ、ピーマンをさっと炒めて取り出す。
- ④ ③のフライパンで鶏肉を皮面から焼き、両面にこんがりとし焼き色がついたら白ワインをまわしかけて煮立て、ふたをして弱めの中火で鶏肉に火が通るまで2~3分蒸し焼きにして取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにチリソースとしょうゆを加え、とろりと煮詰めてソースを作る。
- ⑥ 食べやすく切り分けた①、③、④、わさび菜を盛り合わせ、⑤のソースをかける。

季節をもっと楽しく！★7月6ページ★

## 7月はいとくの食育月間！

— いとくはファイブ・ア・デイの食育活動を行っています —

## 5 ADAYってなに？



『5ADAY』は『1日に5皿(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べましょう』をスローガンにした、健康増進運動です。

1日に必要な野菜の量をおおまかに、かつ簡単に知る方法として、普段使っている皿の大きさと枚数で量る方法を用いています。

ここでいう5皿分とは、厚生労働省の『健康日本21』が推奨する1日あたりの目標摂取量350gを、野菜料理5皿(1皿70g)に置き換えてわかりやすくしたものです。

## どうして野菜や果物を食べた方がよいの？

野菜や果物には健康維持や成長に欠かせない、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。また、低カロリーで満腹感が得られるため、カロリーの過剰摂取を防ぐことができます。

アメリカでは、5ADAY活動によって、野菜と果物の摂取量増加に伴い、生活習慣病による死亡率が減少傾向となっています。

## 《野菜・果物にふくまれる主な栄養素》

- ・ビタミンA かぼちゃ、にんじん、トマト、すいか、メロン
- ・ビタミンC ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ
- ・ビタミンE かぼちゃ、モロヘイヤ、赤ピーマン、アボカド、マンゴー
- ・鉄分 ほうれん草、サニーレタス、にら、いちじく、干しぶどう
- ・カルシウム さやえんどう、小松菜、チンゲンサイ
- ・食物繊維 オクラ、ごぼう、にんじん、りんご、キウイフルーツ、もも

E-ス  
ビタミンACE

病気にかかりにくい  
じょうぶな体づくりに  
役立つよ！

野菜と果物では、含まれる栄養成分が異なるため、野菜は果物の代わりにはなりません。もちろん、果物も野菜の代わりにはなりません。それぞれをバランスよく食べることが大切です。次のページで、1日の目安をご紹介します。

好きな野菜ばかり食べていませんか？様々な種類の野菜を取り入れて、栄養素もバランスよくとり入れたいですね。



季節をもっと楽しく！★7月7ページ★



これでは野菜をどれくらい食べたらよいの？

細かい量にとらわれず、下記の表やヘルシー通信内のアイコンなどを目安におおまかに食べる量を把握してみてください。

野菜 (1日 5皿以上)



かぼちゃの煮物

野菜  
1皿分



野菜たっぷり焼きそば

野菜  
2皿分



野菜サラダ

野菜  
1皿分

野菜料理の小さなお皿を1皿分、野菜をたっぷり使った大きなお皿を2皿分と数えてみましょう。

苦うりとコーンと玉ねぎの酢の物 副菜

カロリー	215kcal (1人分)
塩分	0.5g (1人分)
調理時間	40分

野菜 1皿分 (約75g)

材料(2人分)

・苦うり	70g
・とうもろこし(ゆでた塊)	40g
・玉ねぎ	40g
・しよが	1/2かけ

(A)

・レモン汁	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・ソウラー	小さじ2/3



注目！

果物 (1日 200g)

りんご、なし、ぶどう  
グレープフルーツ  
大きめのかき 1個

みかん、キウイ、バナナ  
小さめのもも 2個

大きな果物は1個  
小さな果物は2個が  
目安になります。

グレープフルーツだと1個食べればいいんだね！



野菜や果物を多く取り入れるためのポイント

麺や丼などの1品完結メニューでは、野菜が不足しがちです。サラダや野菜スープなどを1品プラスするとよいですね。

準備をするのが難しい場合は、**カット野菜**や**冷凍野菜**を活用しましょう。

この時期ですと、冷たい麺メニューにカット野菜を加えて、サラダ麺にすると彩りもよく、栄養バランスもよくなります。

ピクルスやきんぴらごぼうなどの常備菜を用意しておくことで野菜が不足しているときに1皿プラスすることができるのでよいでしょう！

また、ヨーグルトやシリアルに果物を加えて食べてもよいですね。皮をむくだけで食べられるようなバナナやオレンジ、そのまま食べられるようなイチゴなどは手軽に食べることができ、便利です。

季節をもっと楽しく！★7月8ページ★

《夏休み特別企画》

自由研究レポートを書こう！

今回は、夏休みの自由研究対策として、レポートの書き方のポイントをご紹介します。いくちゃんのレポートを用いてご説明します。

季節をもっと楽しく！★7月10ページ★

野菜をどれぐらい食べているのかな？

— ファイブ・ア・デイを学ぼう！ —

2017年 7月 29日

3年A組

いく子



順番とポイントをおさえれば  
レポートまとめも簡単にできるよ！

① 表紙

自由研究のタイトルを書きます。サブタイトルで何を行ったかを書くと分かりやすいですよ。

10ページから、いくちゃんの夏休みの自由研究がみられるよ！

いくちゃんを使用したフォーマットは最後のページにあります。印刷してお使いください。

めあて

季節をもっと楽しく！★7月11ページ★

家族と一緒に「いとく」でお買い物をして、【ファイブ・ア・デイ】ということばを知りました。ファイブ・ア・デイとは、『1日に5皿以上の野菜と200gの果物をたべましよう』をスローガンにした健康増進運動だそうです。普段、1日に野菜をどれぐらい食べているのか知りたいと思ったので、自由研究にえらびました。

予想

毎日、朝食に果物を食べているので、果物は足りていると思います。  
夕食にサラダを食べることが多いので、朝食や昼食に比べるとより多く野菜をとっていると思います。  
食に1皿以上は野菜メニューを食べているので、5皿以上の野菜を食べていると思います。1日に6皿程度食べていると予想します。

準備するもの

・計り ・電卓 ・メモ用紙

手順

- 正しい計測方法などを知るために、ファイブ・ア・デイについて調べます。
- 実際に何皿分かを計算します。(7/24(月)～7/28(金) 5日間)
  - 朝・昼・夕 それぞれ食事の準備をする際に野菜の分量を計測してみます。
  - ファイブ・ア・デイのルールにあわせて、何皿分かを計算をします。

② めあて

どうして調べようと思ったのかを書きます。きっかけになったエピソードを交えて書くとよりよいですよ。

③ 予想

どんな結果になるのかを予想しましょう。最後に、どうして予想と違う結果になったのか、考える元になります。

④ 準備するもの

調査や実験、観察をするときに使用する道具を書きます。箇条書きで書くと見やすいですよ。

⑤ 手順

調査や実験、観察をするときの作業方法を書きます。



季節をもっと楽しく! ★7月9ページ★

⑥ 観察・実験結果、調べたこと

実際に実験したこと、観察したこと、調べたことを書いていきます。

具体的には、

- ・メニュー名  
(野菜を含まないメニューも含めて食べたもの全て書きましょう)
- ・メニューに使用した野菜  
(使用した野菜の種類、g数)
- ・皿の枚数
- ・1日の合計、期間の合計の皿の枚数

ポイントは、自分の感想や考えを、ここには書かないこと!

失敗、成功にかかわらず、分かった事実をそのまま書き出しましょう。

写真やイラスト、図やグラフを用いるとより分かりやすいレポートになるよ!



調べたこと 季節をもっと楽しく! ★7月12ページ★

ファイブ・ア・デイとは...

観察・調査結果 季節をもっと楽しく! ★7月14ページ★

観察・調査結果 季節をもっと楽しく! ★7月15ページ★

7月24日(月) 19:00 夕食

メニュー

- ごはん
- とうふとわかめのみそ汁
- からあげ 付け合せのサラダ
- かぼちゃの煮物

●メニューに使用した野菜(1人分野菜の分量)

とうふとわかめのみそ汁	ねぎ 10g	計 10g ⇒ 0皿分
からあげ 付け合せのサラダ	レタス 15g ブチマト 30g	計 45g ⇒ 0.5皿分
かぼちゃの煮物	かぼちゃ 60g	計 60g ⇒ 皿分

夕食合計 115g、1.5皿分

＜1日分の合計＞

朝食 皿 + 昼食 2皿 + 夕食 15皿 (果物 210g)

= 4.5皿分

結果・考えたこと 季節をもっと楽しく! ★7月16ページ★

3日間の平均は3.8皿と、予測よりも2.2皿、『ファイブ・ア・デイ』の目安よりも1.2皿少ない結果でした。

サラダは多くの野菜をとれると思っておりましたが、生野菜でとるあまり多くの野菜を食べることができないことが分かりました。

生野菜よりも、ゆでたり炒めたりと火を通した野菜の方が、より多くの野菜を食べられることが分かりました。

果物は毎日200g前後を食べていたので、『ファイブ・ア・デイ』の目安はクリアできていました。

まとめ・感想

- ・毎日の食事をしっかりとみることによって、様々な種類の野菜を食べられるよう、毎日工夫がされていることが分かりました。自分でも栄養バランスを考えながら献立をたてられるように勉強したいです。
- ・思っているよりも一日に食べる野菜の量が少なかったため、今後はもっと野菜を食べられるように、どのような工夫をすればいいのか、調理方法別に調べたいです。

参考にしたもの

一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会事務局ホームページ  
<http://www.5aday.net/index.php>

いとく ヘルシー通信7月号  
<http://www.itoku.co.jp/healthynews/index.html>

⑦ 結果・考えたこと

上記の観察・実験結果、調べたことから、分かったことを書きます。あらかじめ予想していたことと結果が異なった場合は、どうして予想と異なったのかを書きましょう。

⑧ まとめ・感想

観察や実験、調べたことに対して、まとめを書きます。行ったうえでの感想も書きましょう。反省点や次に調べてみたいことなどを記入してもよいですね。

⑨ 参考にしたもの

自由研究を行う上で、参考にしたものを書きます。本に限らず、インターネットで調べたものについてもホームページタイトルやURLを書きましょう。



季節をもっと楽しく！ ★7月 10ページ★

---

やさい た  
野菜をどれぐらい食べているのかな？  
— ファイブ・ア・デイをまなぼう！ —

---

2017 ねん年 がつ7月 にち29日

3年A組

---

いく子

---



## めあて

季節をもっと楽しく！★7月11ページ★

かぞく いっしょ か もの  
 家族と一緒に「いとく」でお買い物をしていたら、【ファイブ・ア・デイ】  
 ということばを知りました。ファイブ・ア・デイとは、『1日に5皿以上の  
 やさい くだもの けんこう そうしん うんどう  
 野菜と200gの果物をたべましょう』をスローガンにした健康増進運動  
 だそうです。普段、1日に野菜をどれぐらい食べているのか知りたいと  
 おも じゆうけんきゆう  
 思ったので、自由研究にえらびました。

## 予想

よそう  
 まいにち ちょうしょく くだもの た くだもの た おも  
 ・毎日、朝食に果物を食べているので、果物は足りていると思います。  
 ゆうしょく た おお ちょうしょく ちゆうしょく くら  
 ・夕食にサラダを食べることが多いので、朝食や昼食に比べると  
 おお やさい おも  
 より多く野菜をとっていると思います。  
 しょく さいらいじょう やさい た さいらいじょう やさい  
 ・食に1皿以上は野菜メニューを食べているので、5皿以上の野菜を  
 た おも にち さいら ていど た よそう  
 食べていると思います。1日に6皿程度食べていると予想します。

## 準備するもの

はか であんたく ようし  
 ・計り ・電卓 ・メモ用紙

## 手順

- ただ けいそくほうほう し しら  
 ① 正しい計測方法などを知るために、ファイブ・ア・デイについて調べます。
- じっさい なんさらぶん けいさん げつ きん いつかかん  
 ② 実際に何皿分かを計算します。(7/24(月)～7/28(金) 5日間)
- あさ ひる ゆう しょくじ じゆんび さい やさい ぶんりょう  
 1) 朝・昼・夕 それぞれ食事の準備をする際に野菜の分量を  
 けいそく  
 計測してみます。
- なんさらぶん けいさん  
 2) ファイブ・ア・デイのルールにあわせて、何皿分か計算をします。



しら  
調べたこと

季節をもっと楽しく! ★7月12ページ★



## ファイブ・ア・デイとは…

ファイブ・ア・デイ運動とは、がんや生活習慣病を予防するために、  
1991年にアメリカでスタートし、現在では世界30ヶ国以上で  
展開されている食生活改善運動だそうです。

1日(a day)に5皿分の野菜と200gの果物を食べよう、という意味を  
表す名前です。ロゴの5つの色はいろいろな野菜の色を表していて、  
バナナなどの果物の絵も入っています。

## 皿分の数え方とは…

野菜は、1皿70gが1単位だそうです。

小皿(小鉢)に盛った野菜料理は「1皿分」、

中皿(中鉢)に盛った野菜料理は「2皿分」と数えるそうです。

今回は目安を知るために、実際に計量してみたいと思います。

## どうして野菜を食べるとよいのか…

野菜には、毎日を健康に過ごすために必要なビタミンやミネラル、  
食物繊維が含まれているそうです。

野菜によって含まれる栄養素が異なるため、バランスよく

食べることが重要だそうです。

厚生労働省がすすめる、【健康日本21】にも1日に350g以上の野菜を  
食べることが好ましいと書かれていました。

かんさつ ちょうさけつか  
**観察・調査結果**

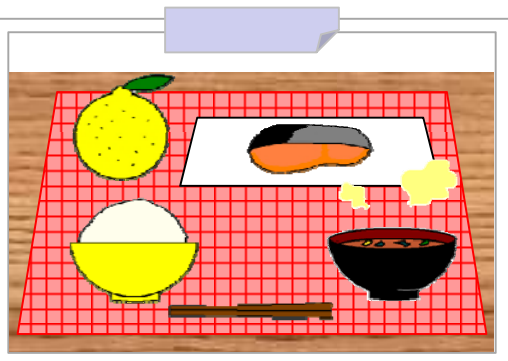
**季節をもっと楽しく! ★7月13ページ★**

いちにちめ  
 <<1日目>>

がつ か げつ ちょうしょく  
 7月24日(月) 7:30 朝食

メニュー

- ・ごはん じる
- ・けんちん汁
- ・さけ
- ・グレープフルーツ



しょう やさい ひとりぶん やさい ぶんりょう  
 ●メニューに使用した野菜(1人分・野菜の分量)

けんちん汁

ごぼう	10g
にんじん	10g
だいこん	30g
ねぎ	5g

けい さらぶん  
 計 55g ⇒ 1皿分

グレープフルーツ 1個

けい こぶん  
 計 210g ⇒ 1個分

ちょうしょく ごうけい  
**朝食合計**

やさい さらぶん  
**野菜 55g、 1皿分**  
 くだもの こぶん  
**果物 210g、 1個分**

かんさつ ちょうさけっか  
**観察・調査結果**

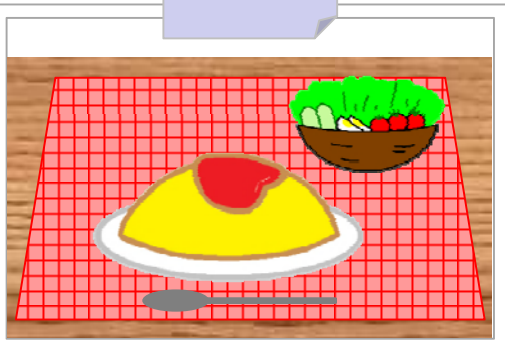
**季節をもっと楽しく! ★7月14ページ★**

いちにちめ  
 <<1日目>>

がつ か げつ ちゅうしょく  
 7月24日(月) 12:30 昼食

メニュー  
 ・オムライス  
 ・野菜サラダ

ひ  
 この日は  
 わたし つくり  
 私が作りました!



●メニューに使用した野菜(1人分・野菜の分量)

オムライス

しょう たまねぎ 60g  
 やさい ピーマン 20g

けい 計 80g ⇒ さらぶん 1皿分

野菜サラダ

やさい レタス 30g  
 きゅうり 15g  
 プチトマト 30g

けい 計 75g ⇒ さらぶん 1皿分

ちゅうしょく ごうけい さらぶん  
**昼食合計 155 g、 2 皿分**

かんさつ ちょうさけっか  
観察・調査結果

季節をもっと楽しく! ★7月15ページ★

いちにちめ  
《1日目》

がつ か げつ ゆうしょく  
7月24日(月) 19:00 夕食

メニュー

・ごはん

・とうふとわかめのみそ汁

・からあげ 付け合せのサラダ

・かぼちやの煮物



しやう やさい ひとりぶん やさい ぶんりよう  
●メニューに使用した野菜(1人分・野菜の分量)

しる  
・とうふとわかめのみそ汁  
ねぎ 10g

けい 計 10g ⇒ 0 皿分

っ あわ  
・からあげ 付け合せのサラダ  
レタス 15g  
プチトマト 30g

けい 計 45g ⇒ 0.5皿分

にもの  
・かぼちやの煮物  
かぼちや 60g

けい 計 60g ⇒ 1皿分

ゆうしょく ごうけい さらぶん  
夕食合計 115g、 1.5 皿分

いちぶん ごうけい  
《1日分の合計》

ちやうしょく さら  
朝食 1皿 +

ちやうしょく さら  
昼食 2皿 +

ゆうしょく さら  
夕食 1.5皿

くだもの  
(果物 210g)

= 4.5 皿分



季節をもっと楽しく！★7月16ページ★

結果・考えたこと

- ・3日間の平均は3.8皿と、予測よりも2.2皿、『ファイブ・ア・デイ』の目安よりも1.2皿少ない結果でした。
- ・サラダは多くの野菜をとれると思っていましたが、生野菜でとるとあまり多くの野菜を食べることができないことが分かりました。
- ・生野菜よりも、ゆでたり炒めたりと火を通した野菜の方が、より多くの野菜を食べられることが分かりました。
- ・果物は毎日200g前後を食べられていたので、『ファイブ・ア・デイ』の目安はクリアできていました。

まとめ・感想

- ・毎日の食事をしっかりとみることによって、様々な種類の野菜を食べられるよう、毎日工夫がされていることが分かりました。
- ・自分でも栄養バランスを考えながら献立をたてられるように勉強したいです。
- ・思っているよりも一日に食べる野菜の量が少なかったため、今後はもっと野菜を食べられるように、どのような工夫をすればいいのか、調理方法別に調べたいです。

参考にしたもの

- 一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会事務局ホームページ  
<http://www.5aday.net/index.php>
- いとく ヘルシー通信7月号  
<http://www.itoku.co.jp/healthynews/index.html>





年 月 日





めあて

よそ  
予想

じゅんぴ  
準備するもの

てじゅん  
手順



じっけん けっか

# 実験結果



かんさつ ちょうさけっか

# 観察・調査結果



しら

調べたこと



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

けっか かんが

## 結果・考えたこと

かんそう

## まとめ・感想

さんこう

## 参考にしたもの