

ココロに  
おいしい  
冷凍食品



ワークシート

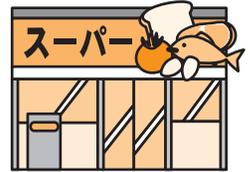
保護者用

# 冷凍食品のヒミツ

1

## 売り場に行ってみよう

★ スーパーの冷凍食品売り場を見て、気づいたことを書いてみよう。



ほか う ば なに  
● 他の売り場と何がちがうのかな？

● 冷凍食品売り場を調べたり、写真を撮る前には、必ずお店の方に許可をとってください。

● ショーケースには、ボックスや扉があるものなど様々な形があります。

2

## 観察してみよう

★ 冷凍食品売り場を観察してみよう

いろいろな種類があるんだね？

冷凍食品が入っているショーケースの温度は何度かな？

なぜ、凍らせているのかな？

● -18℃以下では細菌が活動できないため腐らないこと、栄養は1年以上保持できること、などが理由です。

● パンフレットを各種用意していますので、参考にしてください。

★ 冷凍食品の袋を観察してみよう。

● どんなことが書いてあるかな？

● どんなマークが書いてあるかな？何のために書いてあるのかな？

● 難しい漢字も使われていますので、一緒に読んであげてください。

● 商品名、作り方、材料、注意点、キャッチコピーなど多くの情報があります。

● 不明な点は、各メーカーのお客さま相談室に問い合わせるのもよいでしょう。

● 問い合わせる場合は、必ずお子さまの意見を聞き、質問したいことを事前にまとめておいてください。



## 3

# た 食べてみよう

## ★ 冷凍食品はどうやって食べるのかな？

- いろいろな商品の袋を見て、調べてみよう。
- 気をつけなければいけないことは何か？

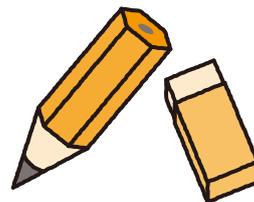


- 電子レンジ調理のほか、ゆでる、炒める、揚げる、自然解凍などがあります。
- 表示どおりに調理することが、おいしく食べる一番のコツです。
- 注意事項をきちんと読むことを教えてあげてください。

## 4

# まとめてみよう

## ★ 冷凍食品売り場や冷凍食品を観察し、調べてみて、わかったことをまとめてみよう。



- 冷凍食品は、急速凍結しているので栄養が損なわれていない、下ごしらえがしてあるのでゴミが出ない、食べたいときに必要な分だけ食べられるなど、他の食品と違う特徴は何か、ヒントをあげてください。
- 子どもの自由な発想を大事にしてあげてください。

### 日本冷凍食品協会のホームページ

- 日本冷凍食品協会公式ホームページ (<https://www.reishokukyo.or.jp/>)  
みなさまに役立つ情報のほか、生産、消費に関する統計などが載っています。
- 冷食ONLINE (<https://online.reishokukyo.or.jp/>)  
冷凍食品に関するQ&A、アレンジレシピやコラム、お役立ち情報などを掲載しているホームページです。  
ぜひ参考にしてください。