

くらし de トライ  
見通しをもって買い物をし、昼食を作ろう！



今日のお昼は、自分で食事の準備をするよ。家庭科の授業で学習した「野菜炒め」を作ることしよう。まずは材料をそろえる必要があるなあ。何を買ったらいいかな？いくら必要かな？

【記入例】

★テーマを考えよう

野菜ぎらいの妹でも食べたくくなるような、彩りのよい「野菜いため」を作ろう。



★購入計画を立てよう

テーマに合わせて食材を選ぼう！

何人分必要かな？見た目の量でいうとどのくらいかな？

冷蔵庫をチェックしよう！

どこで買ったらいいかな？

いくらくらいかな？

食 材	必要な量 (4)人分	単位	家にあるもの ○	購入が必要 ☆	購入するところ	価格の予想 (税込・円)
ぶた肉	150	g		☆	〇〇ミート	250
キャベツ	1/4	玉	○			
にんじん	1/2	本	○			
ピーマン	2	個		☆	スーパー△△	200
パプリカ(黄色)	1	個		☆	スーパー△△	150

予 算 600 円

買い物に持って行く金額

800 円

購 入 総 額

579 円

レシート・領収書(貼)

家族からのコメント

- ・広告をチェックしてから買い物に行ってよかったね。
- ・私は、袋売りを買うときは、他に使う見込みがあるか、よく考えるようにしてるよ。

★振り返ろう

買い物をして気付いたこと、困ったこと、聞いてみたいこと、調べたいこと

- ・いつも買い物をしているお父さんやお母さんに聞いたたり、広告を見て調べたりして計画を立てたので、価格の予想がだいたい合っていた。
- ・ピーマンは4～5個入っている袋のものを買うか1個売りを2個買うかでとても迷った。
- ・袋で買って余ったら他の料理に使えばいいなあと思ったので、袋売りの方を買った。お父さんやお母さんは、そういうときは、どのように考えて決めているのかなあ。

★テーマを考えよう



★購入計画を立てよう

テーマに合わせて食材を選ぼう！

何人分必要かな？見た目の量でいうとどのくらいかな？

冷蔵庫をチェックしよう！

どこで買った方がいいかな？

いくらくらいかな？

食 材	必要な量 ( )人分	単 位	家にあるもの ○	購入が必要 ☆	購入するところ	価格の予想 (税込・円)

予 算

円

買い物に持って行く金額

円



購 入 総 額

円

レシート・領収書 (貼)

家族からのコメント

★振り返ろう

買い物をして気付いたこと、困ったこと、聞いてみたいこと、調べたいこと