

日常食の調理について考えよう

- ① 小学校家庭科の調理実習や家庭で作った料理を書きましょう。

- ② 料理が完成したとき、どのような気持ちになったか、書きましょう。

- ③ 調理のとき、どのようなことに気を付けたか、書きましょう。

- ④ 調理にはどのような目的があるのか考え、書きましょう。

調理実習の手順を確かめよう

① 調理実習の手順について、() に適切な語句を入れてまとめましょう。

	調理の手順	環境への配慮
1 計画	①何を作るか決める。 ②どんな()を使うか決める。	●献立を決めるときに、()食品を使う方法を考える。 ●残った食品を()工夫を考える。
2 準備	①食品の()を決め、購入する。 ②()をそろえる。 ③()をする。	●食品を購入するときは、()を持っていく。 ●できるだけ()の少ない食品を選ぶ。 ●生産や輸送にかかる()が少ない食品を選ぶ。 ●()な分量だけ買う。
3 調理	①()に配慮する。 ②洗う。 ③()する。 ④()する。 ⑤()。 ⑥()する。 ⑦()配膳する。	●計画した手順で、効率よく作業を進め、無駄な()を使わない。 ●()量を作る。 ●()を少なくする。 ●調理段階で出るごみを()する。
4 試食	①()を観察する。 ②味わって食べる。 ③食事の()を知る。	●()食べる。
5 後かたづけ	①食器や用具を洗い、()場所に戻す。 ②布巾やまな板、食器洗い用スポンジは、()や漂白剤などで()し、よく乾燥させる。 ③()を始末する。 ④()などを掃除する。	●食器や用具は、汚れを古布などで()から洗う。 ●できるだけ()を使わない方法を考える。 ●食器を洗うときに、水を()にしない。 ●ごみは()して始末する。
6 反省	実習を振り返って()し、次の学習の参考にする。 ・購入した食品の()は適切だったか。 ・()どおり、効率的に調理できたか。 ・()に調理できたか。 ・盛りつけ、()はよかったか。 ・()がきちんとできたか。 ・食品ロスや水、ガス、電気などの使用の点において、()に配慮した実習ができたか。 ・()して楽しく実習できたか。	

日常食の調理をしよう<調理実習の計画と記録>

実習日		献立名	
月	日	曜日	
献立	材料	分量（1人分）	分量（【 】人分）
時間（分）	調理の手順		分担
自己評価			
①協力して手順よく調理することができた。 (A・B・C)		●分かったことや感想、生活に生かしたいこと	
②衛生・安全に気を付けて調理することができた。 (A・B・C)			
③おいしい味付け、美しい盛りつけ、楽しい食事ができた。 (A・B・C)			

(A：よくできた B：大体できた C：もう少し努力しよう)

自己評価

▶計画に沿って、適切に調理をすることができましたか。

(A・B・C)

調理の基礎技能

① 食品の重量の目安を調べて書きましょう。

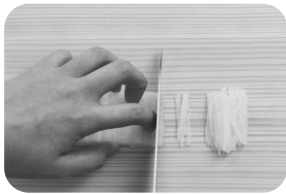


●食品の重量の目安

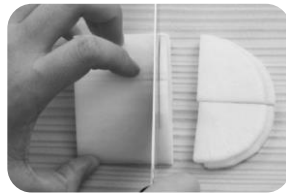
(単位：g)

食品名 \ 容量	小さじ ()mL	大さじ ()mL	カップ ()mL
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ・みりん ・みそ			
食塩			
砂糖 (上白糖)			
小麦粉 (薄力粉)			
油			

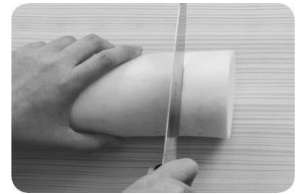
② 野菜のいろいろな切り方を調べて書きましょう。



()



()



()



()

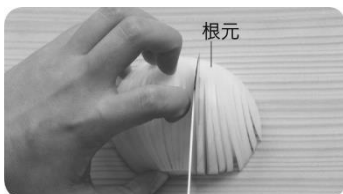


()



()

③ たまねぎのみじん切りをするときの正しい順番に数字を入れましょう。



()



()



()

自己
評価

▶基礎的な調理の技能を身に付けることができましたか。

(A ・ B ・ C)

野菜・いもの種類と性質を知ろう

① 食べる部分によって、野菜・いものを分類しましょう。

種類	野菜	鮮度の見分け方
果菜類		
葉菜類		
茎菜類		
根菜類		

② 野菜・いもの性質について、() に適切な語句を入れましょう。

- 野菜・いものは、種類によって、色や(), 味, 口当たりなどもさまざまなので, 食卓に() やにぎわいをもたらす。
- 野菜・いものは, () を多く含み, それ以外にはビタミンや無機質, () などを含んでいる。
- 一般的に, 野菜・いものは() で保存する必要がある。

③ 野菜・いもに含まれる栄養素を食品成分表(教科書 p.102~105)を参考にして調べ, それらを多く含む野菜を探しましょう。

栄養素	野菜

④ 野菜・いもの調理上の性質などについてまとめましょう。

食べ方	調理上の性質	調理をするときの工夫
生		
加熱		

自己評価

▶野菜・いもの調理上の性質について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

肉じゃがを作ろう

① 肉じゃがの材料を書きましょう。

② 肉じゃがの調理の手順を書きましょう。

①



②



③



④



⑤



⑥



③ 肉じゃがの調理のポイントを、() に適切な語句を入れてまとめましょう。

- ① ジャガイモの芽や緑色の部分には () という物質が含まれているので、必ず取り除く。
- ② ジャガイモは、() を防ぐために () につけておく。
- ③ 煮崩れしやすい野菜は () をそろえて切る。
() をすると更によい。
- ④ 食材に含まれる不快で不要な成分を取り除くことを () という。
- ⑤ 煮汁を全体に行きわたらせ、味を付きやすくするために () をする。

自己
評価

▶野菜・いもの調理上の性質を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

▶適切な材料の切り方や火加減で肉じゃがを調理できましたか。

(A ・ B ・ C)

肉の種類と調理について調べよう

① 肉を使った料理を考え、調理法別に分類しましょう。

焼く	煮る	蒸す	いためる

② 肉にはどんな栄養素が多く含まれているのか、食品成分表（教科書 p.104）を参考にまとめましょう。

③ 肉の種類や部位によって、どんな料理に適しているか考えましょう。

<p>ぶた肉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">かたロース</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ロース</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ばら</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">もも</div> </div>	<p>牛肉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">かたロース</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">サーロイン</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px; text-align: right;">もも</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ばら</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">すね</div> </div>	<p>とり肉</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: auto; margin-right: auto;">もも</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">むね</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ささ身</div> </div>
--	---	--

④ 肉を安全においしく調理するためには、どんなことに気を付けたら良いか話し合いましょう。

肉の選択	肉をやわらかくするための調理法	肉のうまみを生かす調理方法

自己評価

▶肉の調理上の性質について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

しょうが焼きを作ろう

① しょうが焼きに使用する材料について()内に適切な語句を入れてまとめましょう。

ぶた肉

脂がのった()やかたロースが適している。

しょうが

肉を()する成分が含まれている。時間があるときは、すりおろしたしょうがと調味料を合わせたたれに肉を10分くらいつけ込んでから焼くと、肉がやわらかくなる。

② しょうが焼きの調理のポイントをまとめましょう。

●肉のうまみを引き出す方法

●安全面や衛生面で気を付けること

③ しょうが焼きを主菜とした1食分の献立を考えましょう。

主菜	しょうが焼き	●献立のイラスト(配膳例)
主食		
副菜(付け合わせ)		
汁物		
その他(デザートなど)		
●献立を考える際に工夫したこと(栄養的なバランス, 食べる人の好み, 季節など)		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

自己評価

▶肉の調理上の性質を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

▶適切な火加減でしょうが焼きを調理できましたか。

(A ・ B ・ C)

ハンバーグを作ろう

① ハンバーグの材料について、その働きをまとめましょう。

材料	材料の働き
たまねぎ	
パン粉・牛乳	
卵	
こしょう	
塩	

② ハンバーグの調理のポイントをまとめましょう。

- 焼きあがりにちょうどよい形にするためのポイント

- 火加減で注意すること

- 安全面や衛生面で気を付けること

③ ハンバーグを主菜とした1食分の献立を考えましょう。

主菜	ハンバーグ	●献立のイラスト（配膳例）
主食		
副菜（付け合わせ）		
汁物		
その他（デザートなど）		
●献立を考える際に工夫したこと（栄養的なバランス、食べる人の好み、季節など）		

自己評価

▶ひき肉の調理上の性質を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

▶適切な火加減でハンバーグを調理できましたか。

(A ・ B ・ C)

魚の種類と調理について調べよう

① 白身魚と赤身魚の名前と特徴をまとめましょう。

	魚の名前	味	生の状態の特徴	加熱後の特徴
白身魚				
赤身魚				

② 魚にはどんな栄養素が多く含まれているのか、食品成分表（教科書 p.104）を参考にまとめましょう。

③ 魚を安全においしく調理するためには、どんなことに気を付けたら良いか話し合ひましょう。

① 魚の選択

切り身の場合	1尾の場合
<ul style="list-style-type: none"> ・全体に（ ）がある。 ・身、血合い肉、皮に（ ）と（ ）がある。 ・パック入りの場合、（ ）がたまっていないもの。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目は澄んでいて（ ）があり、外に張り出している。 ・魚特有の色がはっきりしていて、（ ）が剥げていない。 ・えらがきれいな（ ）色。 ・身が締まって（ ）がある。 ・（ ）が裂けていない。

② 魚に適した調理方法（ ）と（ ）が大切。

新鮮な魚	臭いの強い魚や、やや鮮度の落ちた魚
刺し身や塩焼きなど （ ）な味付けの調理	照り焼きや煮付けなど （ ）な味付けの調理

③ 魚の臭みを消す調理方法




自己評価




▶魚の調理上の性質について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

さけのムニエルを作ろう

① さけのムニエルの調理の手順を書きましょう。

①  → ②  → ③ 

④  → ⑤  → ⑥ 

② ムニエルの調理のポイントをまとめましょう。

●魚に塩を振る理由

●魚に小麦粉をまぶす理由

●魚をおいしく加熱する方法

③ さけのムニエルを主菜とした1食分の献立を考えて書きましょう。また、栄養のバランスもチェックしましょう。

献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群	●献立の配膳例
主菜	さけのムニエル	○						
主食								
副菜								
汁物								
その他								
●工夫したこと（栄養的なバランス、食べる人の好み、季節など）								

自己評価

▶魚の調理上の性質を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)


▶適切な火加減でムニエルを調理できましたか。

(A ・ B ・ C)

さばのみそ煮を作ろう


① さばのみそ煮の調理の手順を書きましょう。

①




→

②




→

③




→

④




→

⑤



→

⑥



② さばのみそ煮の調理のポイントをまとめましょう。

●魚の臭みを消す方法

●魚をおいしく加熱する方法

●魚に落とし蓋をする理由

③ さばのみそ煮を主菜とした1食分の献立を考えて書きましょう。また、栄養のバランスもチェックしましょう。

献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群	●献立の配膳例
主菜	さばのみそ煮	○						
主食								
副菜								
汁物								
その他								
●工夫したこと（栄養的なバランス、食べる人の好み、季節など）								

自己評価

▶魚の調理上の性質を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

▶適切な火加減でみそ煮を調理できましたか。

(A ・ B ・ C)

地域の食材と食文化について調べよう

① 地域の食材について調べ、作ってみたい料理を考えましょう。

地域の食材	
その食材の特徴	
料理名	
その料理の由来や 作ってみたい理由	

② 地域の食文化について、語句を説明しましょう。

●地産地消

●郷土料理

●行事食

③ お節料理に込められた願いを調べて書きましょう。

自己
評価

▶日本の食文化を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

地域の食材を生かした和食を作ろう（調理実習の計画と記録）

献立名				配膳図（盛りつけのポイントなど）
材料（地域の食材に○）	分量（1人分）	分量（ ）人分		
時間(分)	調理の手順			役割分担や準備物など
自己評価				
①地域の食材を生かした調理実習の計画を立てることができた。				(A・B・C)
②協力して手順よく調理することができた。				(A・B・C)
③衛生や安全に気を付けて調理することができた。				(A・B・C)
④おいしい味付け，美しい盛りつけ，楽しい食事ができた。				(A・B・C)
(A：よくできた B：大体できた C：もう少し努力しよう)				
感想（気付いたこと，工夫したことなど）				

食生活を取り巻く問題について考えよう①

- ① 食品の安全に関する問題について関心を持ったニュースと、その理由を書きましょう。

- ② 食品の安全を守る法律や取り組みについて調べましょう。

- ③ 食料自給率が低くなった理由は何か、低いとどのような問題があるかまとめましょう。

理由	
問題点	

- ④ 食料自給率を上げるために、これからの食生活で自分や家族ができることをまとめましょう。

食生活を取り巻く問題について考えよう②

- ① 食料品を国産のものと外国産のものに分けて書きましょう。そして、気付いたことをまとめましょう。

●国産	●外国産
●気付いたこと	

- ② フード・マイレージが高いとどのような問題が起きるか、また、フード・マイレージを低くするための方法を考えましょう。

問題	
方法	

- ③ 食生活から出るごみを減らすための方法を各場面ごとにそれぞれまとめましょう。

献立		食事	
買い物		後かたづけ	
調理			

- ④ よりよい食生活を目指して自分ができることをまとめましょう。

食生活の課題	解決方法（自分ができること）	解決方法（家族と協力してできること）