

## 第6章 食生活をつくる

⑤ 調理実習の心得  
～楽しく実習するために～

名前

## 1 準備

- (1) 出席確認。
- (2) 身支度を整える。  
 <チェック>□エプロンを着ける。 □爪は切っている。 □マニキュアをぬっていない。  
 □三角巾をする（肩より長い毛髪はゴムで結んでから三角巾をする）。
- (3) 貴重品は、エプロンのポケットに入れるなど、各自で管理する。
- (4) 諸注意を受けた後、各班ごとに実習台へ移動する。  
 <チェック>□調理室内では走ったりふざけたりしない。  
 □包丁を持ったまま、移動しない（周りにはいる人に注意する）。  
 □食器、その他の調理器具を破損したときは、速やかに申し出る。  
 その後、指示を受けて後かたづけをする（けがをしない、させない）。
- (5) 実習材料、実習の要点について確認する。

## 2 調理実習

- (1) 石鹸で肘までよく洗う。特に指先はよく洗う。
- (2) まな板は2枚用意して、①野菜や生で食べるものと、②生の肉、魚用に使い分ける。
- (3) 包丁も(2)と同様に使い分ける。
- (4) 調理器具および食器類は、よく洗ってから使用する。
- (5) 実習中は省エネルギーを心がける。  
 <チェック>□洗い物をするときには洗いおけを上手に使い、水を出しっぱなしにしない。  
 □ガスを使うときは、火力調節をこまめに行う。  
 □鍋で湯を沸かすときは、ふたをして熱効率をよくする。
- (6) ごみの分別方法を守る。

## 3 後かたづけ

- (1) 調理器具に残っている油や汚れがひどい食器は、紙で拭き取ってから洗う。
- (2) 台所用洗剤は冷水では洗浄力が落ちるので、必ず湯で薄めて使う。
- (3) 洗った調理器具や食器類は、布巾でよく水分を拭き取ってから所定の場所に戻す。
- (4) 三角コーナーや排水口にごみが残っていないことを確認する。
- (5) 調理器具・調理台・ガスの元栓・試食台を点検する。