小学校 家庭科

◆２年間で学ぶ調理実習 ～調理の基礎・基本から食事づくりへ～

開隆堂

注記 ＊印および＊＊印の調理は，それぞれの中からひとつを実習

テーマ	生活を見つめ，できることを増やしていこう					くふうして，生活に生かそう				
実習題材	ゆでる調理（はじめての調理…５年生のスタート）			ご飯とみそしる		いためる調理（朝食のおかず）		いろいろなおかず		
実習例	ゆで卵	青菜をゆでる	カラフルゆで野菜	ご飯	みそしる	＊スクランブルエッグ	＊三色野菜いため	＊＊粉ふきいも	＊＊ジャーマンポテト	その他の調理例
										ゆでる こまつなのごまあえ ねぎのすみそあえ ミニトマト入りゆで野菜サラダ ゆで卵サンド そうめん ツナポテトサラダ ご飯をたく おにぎり いためる 塩焼きそば ゆでる・いためる いろどり弁当 発展：焼く 目玉焼き 発展：煮る 野菜の煮物
材料	卵 水 塩	青菜 水 かつおぶし しょうゆ	にんじん ブロッコリー キャベツ フレンチソース （塩，す，サラダ油，こしょう）	米 水	水 煮干し（いりこ） みそ 油あげ だいこん ねぎ	卵 牛乳 油（またはバター） 塩 こしょう	にんじん ピーマン キャベツ 油 塩 こしょう	じゃがいも 塩 こしょう ブロッコリー	じゃがいも たまねぎ ベーコン 油（またはバター） 粉チーズ 塩・こしょう	
おもな用具	ガスこんろ なべ 穴じゃくし 卵切り器（または糸）	ガスこんろ 洗いおけ なべ 菜ばし ボウル 包丁 まな板	ガスこんろ，はかり，計量スプーン，ボウル，ざる，洗いおけ，ふきん，台ふき，包丁，まな板，なべ，穴じゃくし，菜ばし，あわ立て器	ガスこんろ，はかり，計量カップ，ボウル，ざる，文化なべ（すい飯なべ），しゃもじ，ふきん	ガスこんろ，はかり，計量スプーン，計量カップ，なべ，包丁，まな板，ボウル，玉じゃくし，菜ばし，小皿	ガスこんろ 計量スプーン ボウル 菜ばし フライパン	ガスこんろ，はかり，計量スプーン，洗いおけ，包丁，まな板，菜ばし，フライパン	ガスこんろ，はかり，洗いおけ，包丁，まな板，なべ，ざる，穴じゃくし	ガスこんろ，はかり，計量スプーン，洗いおけ，包丁，まな板，なべ，ざる，菜ばし，フライパン	
習得する技能	○ガスこんろの安全な使い方 ○卵をゆでる。 ○青菜をゆでる。 ○後かたづけ ○生ごみのしまつ			○米の計量 ○水加減 ○米の吸水 ○火加減の調節 ○むらす。	○だしをとる。 ○実（野菜）をよく洗う。 ○実を適切な大きさに切る。 ○実を入れる順序 ○みそを入れるタイミング ○生ごみのしまつ	○フライパンの使い方 ○油よごれの用具・食器の後しまつ ○生ごみのしまつ		○じゃがいもの皮をむく。 ○大きさをそろえてじゃがいもを切る。 ○味つけをする。 ○生ごみのしまつ		
	○水からゆでる。	○青菜の根元をよく洗う。 ○ふっとうした湯で短時間ゆでる。 ○包丁の安全な使い方	○野菜をよく洗う。 ○野菜ごとに形をそろえて切る。 ○食べやすい大きさに切る。 ○フレンチソースをつくる。 ○生ごみのしまつ			○卵をとき，味をつける。 ○弱火・短時間で混ぜながらいためる。	○野菜をよく洗う。 ○材料に合った切り方 ○野菜をいためる順序 ○強火・短時間でいためる。 ○いろどりよく盛りつける。	○じゃがいもをやわらかめにゆでる。 ○火加減に注意して，粉をふかせる。	○じゃがいもを固めにゆでる。 ○材料をいためる順序 ○油よごれの用具・食器の後しまつ	
指導・支援上のポイント	★身じたくを整え，衛生面に気をつけて作業に取り組むようにする。 ★ガスこんろを安全に操作し，炎の調節ができるようにする。 ★後かたづけのしかたや，生ごみのしまつができるようにする。			★日本の伝統的な日常食としてのご飯とみそしるに関心をもち，配ぜんができるようにする。		★フライパンを用いて油を使い，短時間でいためることができるようにする。 ★油よごれの用具や食器の後しまつができるようにする。		★じゃがいもの皮むきができるようにする。 ★同じ食品でも，切り方，加熱のしかた，調理のしかた，味のつけ方により，いろいろな料理ができることがわかるようにする。		
	★卵がかぶるくらいの水で，ゆでることができるようにする。	★包丁やまな板を，安全に取り扱うことができるようにする。 ★青菜のゆで方や，生のときとゆでたときの変化がわかるようにする。	★材料に合わせた洗い方，切り方，ゆで方をくふうして調理できるようにする。 ★調味料を計量し，ソースをつくることができるようにする。	★米がご飯になるまでの一連の操作や変化がわかり，ご飯をたくことができるようにする。	★だしのとり方，実の組み合わせ方，材料に合った切り方，入れる順序がわかるようにする。 ★みそを入れたら火をすぐ消すようにする。	★火加減を調節し，適度な固さに調理できるようにする。	★材料の組み合わせ方，切り方，いためる順序をくふうして調理できるようにする。	★じゃがいもがひたる水の分量で火加減を調節し，水からゆでることができるようにする。 ★粉のふかせ方がわかるようにする。	★固めにゆでて，いためる調理法がわかるようにする。	

小学校 家庭科

◆２年間で学ぶ布を用いた製作 ～製作の基礎・基本から創意・くふうした作品づくりへ～

開隆堂

注記 ＊印および＊＊印の作品は，それぞれの中からひとつを製作

テーマ	生活を見つめ，できることを増やしていこう							くふうして，生活に生かそう			
実習題材	針と糸にチャレンジ（５年生のスタート）			ミシンぬいにチャレンジ*				生活が楽しくなるもの**			
製作例	ネームプレート	①カード入れ	②ティッシュペーパー入れ	ランチョンマット	クッション	マルチカバー	まくらカバー	マイバッグ	ナップザック	エプロン	カフェエプロン
		①と②はどちらでもよい。									
材料	フェルト 手ぬい糸 ボタン	フェルト 手ぬい糸 ボタン	布 手ぬい糸	布 ミシン糸 手ぬい糸 しつけ糸	布 ミシン糸 手ぬい糸 しつけ糸 綿（わた）	布 ミシン糸	布 ミシン糸 手ぬい糸 しつけ糸	布 ミシン糸 手ぬい糸 しつけ糸 平ひも	布 ミシン糸 手ぬい糸 しつけ糸 丸ひも 平ひも	布 ミシン糸 手ぬい糸 しつけ糸 ひも	布 ミシン糸 手ぬい糸 平ひも
おもな用具	さいほう用具 （針，針さし，はさみ，糸きりばさみ，チャコえんぴつ，ものさし，巻きじゃくなど）	さいほう用具 （針，針さし，はさみ，糸きりばさみ，チャコえんぴつ，ものさし，巻きじゃくなど）	さいほう用具 （針，針さし，はさみ，糸きりばさみ，チャコえんぴつ，ものさし，巻きじゃくなど）	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき	さいほう用具 ミシン アイロン アイロン台 きりふき
習得する技能	○針に糸を通す ○玉結び・玉どめ ○さいほう用具の安全な使い方			○ミシンの取り扱い方（針のつけ方，上糸・下糸のかけ方，下糸の準備，下糸の出し方，ぬい目の調節） ○ミシンぬいのしかた（直線ぬい，角のぬい方，ぬい始めとぬい終わりのぬい方） ○型紙づくり　○布のたち方　○しるしつけ　○三つ折りぬい ○まち針のとめ方　○ミシンの安全な使い方 ○アイロンの安全な使い方				○型紙づくり　○型紙と布の合わせ方　○布のたち方 ○しるしつけ　○三つ折りぬい　○ミシンの直線ぬい ○ミシンの安全な使い方　○アイロンの安全な使い方			
	○ぬい取り ○ボタンつけ	○なみぬい ○ボタンつけ ○かがりぬい	○なみぬい ○本返しぬい ○半返しぬい ○まち針のとめ方	○まち針をとめる順序	○返し口のぬい方 ○綿の入れ方	○三つ折りぬい	○重なり部分のぬい方	○出し入れ口のぬい方（重なり） ○重なり部分のぬい方 ○ひものぬいつけ方	○出し入れ口のぬい方 ○口あきのぬい方 ○ひもの通し方	○ななめ部分の三つ折りのぬい方 ○ポケットのつけ方 ○ひもの通し方，つけ方	○ひものぬいつけ方
指導・支援上のポイント	★さいほう用具は，児童の実態に合わせて適切にそろえるようにする。 ★特に針・はさみなどの安全な取り扱いに十分配慮する（針の使用前後の本数の確認，はさみの手渡し方など）。 ★玉結びや玉どめを繰り返し練習させる。	★カードの大きさに合わせた小物入れができるようにする。 ★ボタンがとめられる位置に穴をあけられるようにする。	★いろいろな作品例を用意して，個々に対応できるようにする。 ★いろいろなぬい方の特徴がわかり，ぬうことができるようにする。 ★まち針を正しくとめることができるようにする。	★ミシンの安全な取り扱い方を徹底して，一人で操作し，直線ぬいができるようにする。 ★作品例を用意して，個々に対応できるようにする。 ★作品を考え，計画を立てて製作できるようにする。 ★つくるものの大きさに合わせて紙でつくるなどして，製作の見通しがもてるようにする。 ★アイロンを安全に使い，三つ折りぬいができるようにする。 ★角のぬい方に気をつけて，直線ぬいができるようにする。				★作品例を用意して，個々に対応できるようにする。 ★布を用いて生活に役立つものを考え，計画を立ててつくることができるようにする。 ★ゆるみを加えて，できあがりの大きさを決められるようにする。 ★アイロンを安全に使い，三つ折りぬいができるようにする。 ★目的に応じて適切に扱うことができるようにする。			
				★まち針をとめる順序や，とめ方がわかるようにする。 ★布の表と裏がわかり，中表にしてぬい合わせができるようにする。	★返し口のじょうずなぬい方ができるようにする。 ★綿を角にきちんと入れられるようにする。	★はしの三つ折りぬいが重なる部分がしっかりぬえるようにする。	★まくらに合わせて大きさを決めることができるようにする。 ★布の重なり部分の折り方や，ぬう順序がわかるようにする。	★ひもの適切な長さやつける位置を決めて，じょうぶにつけることができるようにする。	★形の特徴がわかり，平ひもの折り方やはさみ方がわかり，じょうぶにつけることができるようにする。 ★ひもを適切な長さに決めて，通すことができるようにする。	★体に合わせて布やひもの用意をすることができる。 ★ななめのひも通しの部分を，適切にぬうことができるようにする。 ★ポケットの大きさや位置を決めて，じょうぶにつけることができるようにする。	★ひもをじょうぶにつけることができるようにする。