

◆ 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~

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 ごまつなのごまあえ 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 いろいろ弁当 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) ポウル 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 ポウル 包丁 まな板	ガスこんろ、はかり、計量 スプーン、ポウル、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、ポウル、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、ポウル、玉じゃ くし、菜ばし、小皿	ガスこんろ 計量スプーン ポウル 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	○水からゆでる。	○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	○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	○卵をとぎ、味をつけ る。 ○弱火・短時間で混ぜ ながらいためる。	○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	○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。	★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、 生のとぎとゆでた ときの変化がわか るようになる。	★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 きるようになる。	★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 わかるようになる。 ★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 きるようになる。	★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なる。	★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 るようになる。