

教科書 [家庭532] 準拠

平成27年度用・わたしたちの家庭科5・6

学習ノートのご案内

こちらの表紙の教科書に準拠した学習ノートのご案内です。



開隆堂

もくじ

はじめに	2
本書の特徴	3
本書の使い方	3
サンプル例 1 (5・6上) ①わたしと家族の生活	4
サンプル例 2 (5・6上) ②はじめてみよう クッキング	6
サンプル例 3 (5・6下) ④暑い季節を快適に	12

はじめに

本書は平成27年度小学校家庭科教科書の学習ノートの紙面構成見本です。教科書に完全準拠しており、学習ノートご採用のご検討の参考にしていただければ幸いです。尚、学習ノートは現在作成段階のため、本書と多少変更になる場合がございますことをご了承下さい。

◆ 教科書と同じ流れで学習ノートを作成しております。

教科書のもくじ

もくじ 教科書のページ……左ページを掲載して ※各ページに学習をすすめるために		くふうして、生活に生かそう	
生活を見つめ、できることを増やしていこう		家族科学習のすすめ方	
1 わたしと家族の生活 ① わたしと家族の生活 6 ② クッキング はじめの一歩 8 ③ 家族の生活 12 ④ 家族の生活 12 ⑤ 家族の生活 12	2 はじめてみよう クッキング ① はじめてみよう クッキング 8 ② はじめてみよう クッキング 12 ③ はじめてみよう クッキング 12	3 はじめてみよう ソーイング ① はじめてみよう ソーイング 12 ② はじめてみよう ソーイング 12 ③ はじめてみよう ソーイング 12	4 暑い季節を快適に ① 暑い季節を快適に 78 ② 暑い季節を快適に 78 ③ 暑い季節を快適に 78
4 かたづけよう 食の回りの片づけ ① かたづけよう 食の回りの片づけ 20 ② かたづけよう 食の回りの片づけ 20 ③ かたづけよう 食の回りの片づけ 20	5 やってみよう 家族の仕事を ① やってみよう 家族の仕事を 20 ② やってみよう 家族の仕事を 20 ③ やってみよう 家族の仕事を 20	5 楽しくソーイング ① 楽しくソーイング 88 ② 楽しくソーイング 88 ③ 楽しくソーイング 88	6 くふうしよう おいしい食事 ① くふうしよう おいしい食事 88 ② くふうしよう おいしい食事 88 ③ くふうしよう おいしい食事 88
6 わくわくミシン ① わくわくミシン 34 ② わくわくミシン 34 ③ わくわくミシン 34	7 食べて元気に ① 食べて元気に 42 ② 食べて元気に 42 ③ 食べて元気に 42	7 共に生きる生活 ① 共に生きる生活 104 ② 共に生きる生活 104 ③ 共に生きる生活 104	8 家族とほっとタイム ① 家族とほっとタイム 62 ② 家族とほっとタイム 62 ③ 家族とほっとタイム 62
8 じゃように使おう お金と物 ① じゃように使おう お金と物 52 ② じゃように使おう お金と物 52 ③ じゃように使おう お金と物 52	9 暑い季節を快適に ① 暑い季節を快適に 56 ② 暑い季節を快適に 56 ③ 暑い季節を快適に 56	9 家族とほっとタイム ① 家族とほっとタイム 62 ② 家族とほっとタイム 62 ③ 家族とほっとタイム 62	10 家族とほっとタイム ① 家族とほっとタイム 62 ② 家族とほっとタイム 62 ③ 家族とほっとタイム 62

本書の特徴

- 教科書に完全準拠しています。
- 教科書と同じ図や写真を使用しており、指導しやすくなっています。
- 学習の流れを教科書と同様にしているため、学習が進めやすいつくりになっています。
- 自由記述や、プリント等を貼付できる頁も設けます。

本書の使い方

教科書と同じように、5・6上はオレンジ色、5・6下は緑色に色分けしています。

教科書を参考にしながら記入します。

1

教科書 6・7 ページ

わたしと 家族の生活

学習のめあて

今の自分は？

- ☐ 家族の一員として、できるようになりたいことがある。
- ☐ 一日の生活をふり返ったことがある。

題材ごとに導入のきっかけとなるように今の自分にあてはまるものがあったらチェックし、確認しておきます。



教科書内にも出てくるナビキャラクターが、助けになる言葉や考えときのヒントになることを伝えます。



調べよう



やってみよう



考えよう

課題を示すアイコンです。
教科書と合わせています。

教科書と対応しています。学習の最後に自己評価ができるように、教科書と同じ位置に設定しています。

「できたかな」☒

ゆで野菜サラダ

- 1 材料と用具・食器などの準備ができた。 ☐
- 2 身じたくができた。 ☐
- 3 野菜をよく洗うことができた。 ☐
- 4 形をそろえて切ることができた。 ☐
- 5 野菜をおいしくゆでることができた。 ☐
- 6 調味料をはかって、ソースをつくることができた。 ☐
- 7 安全に調理ができた。 ☐

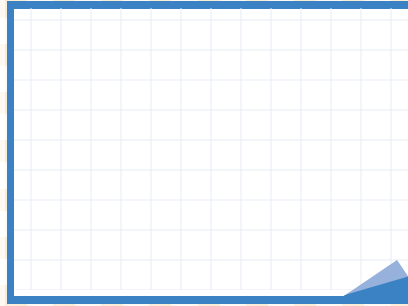
☒ ふり返ろう ● 生かそう

自分でチェックしてみよう！

- 1 調理用具を安全に使うことができたか。 ☐
 - 2 卵や青菜をゆでることができたか。 ☐
 - 3 ゆでる調理の特徴を生かしておいしく調理することができましたか。 ☐
- いろいろな野菜をゆでてみましょう。
- ➡ 「食べて元気に」(42～49 ページ)、「いためてつくろう朝食のおかず」(69～73 ページ)、「くふうしようおいしい食事」(96～102 ページ)とつながっています。

わたしと 家族の生活

学習のめあて



今の自分は？

- ☐ 家族の一員として、できるようになりたいことがある。
- ☐ 一日の生活をふり返ったことがある。

調べよう

自分がどのような生活を送っているか、一日の生活の中で、自分1人でしていること、家族や周囲の人と、いっしょにしていることを下の図を参考にして記入しましょう。また、図以外にしていることも記入しましょう。

自分1人でしていることには◎，家族や周囲の人といっしょにしていることには○を，☐に入れましょう。

☐ 朝食の準備・後かたづけ

☐ ごみを出す

☐ 洗たくをする

☐ 洗たく物を干す


家族の一日の生活



わたしの一日の生活

自分1人でしていること

家族や周囲の人といっしょにしていること



☐ パトロール



☐ 買い物



☐ そうじ



☐ ペットの世話



☐ 夕食の準備・後かたづけ



☐ 団らん



? 考えよう

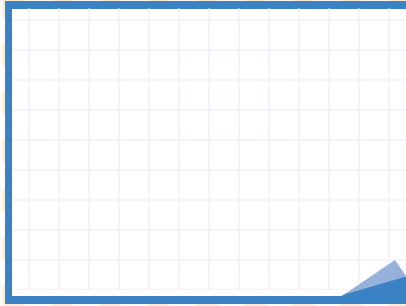
一日の生活をふり返り、自分が何をしているか、どこまでできているか、感じたことをかきましょう。また、友だちと話し合い、できるようになりたいことを記入しましょう。

できていることや感じたこと

- ・お手伝いとして
- ・自分のために
- ・家族のために

これからできるようになりたいこと

はじめてみよう クッキング



- ☐ 水をふっとうさせるとどうなるか知っている。
- ☐ 安全と衛生^{えいせい}に気をつけている。
- ☐ 食品をゆでたことがある。

1 クッキング はじめの一步

調べよう①

ガスこんろの安全な使い方を調べてみましょう。

点火のしかた	ほのおの調節	消火のしかた
① 点火つまみ（器具せん）が閉まっていることを確かめてから、ガスせんを開く。 ② 点火つまみを（おしながら）いっばいに回す。火がついたことを確かめる。 ● 火がつかなかったときは（「止」）にもどし、もう一度（おし回す）。	横から見て、ほのおの大きさを確かめながら調節する。 （強火） （中火） （弱火） ✗	① 点火つまみを（「止」）にもどす。 ② ガスせんを（閉める）。 ❗ ガスもれに気づいたとき ● ガスせんを閉め、（窓）を開ける。 ● かん気せんなどの（スイッチ）にふれない（スイッチを入ると火花が出て、もれたガスに引火するおそれがある）。

やってみよう

ガスこんろを使って、お湯をわかしてみましょう。

湯のわかし方	
① 水を入れたなべや、やかんをこんろに置き、（点火する）。 環境 なべややかんの底がぬれていたら先にふいておく。 関連 理科4年：温度による水の変化 蒸発するので、必要な湯の分量より少し多めの水を入れる。	② （ふっとう）を確かめ、火を消す。 環境 ほのおが横から（はみ出ないように）にし、（エネルギー）のむだ使いをふせぐ。 やかんの大きさに合わせ、火加減を調節する。 安全 やかんをごとくの（中央）に置く。手や（衣服）を火に近づけない。（湯気）の出るところに顔や手を出さない。 安全 音や湯気^{ゆげ}のようすを観察しよう。

調べよう②

調理用具には、どのようなものがあるでしょう。用具の名前とどのようなときに使うかをかきましょう。

はかる		切る	
(上皿自動ばかり) (小さじ) (大さじ)		(まな板) (ほうちょう)	
 (すり切りべら) (計量カップ)			
加熱する		洗う	混ぜる・返す・もりつける
(文化なべ) (フライパン) (両手なべ)		(スポンジ) (たわし)	(玉じゃくし)
		 (ごる) (台ふき)	 (しゃもじ) (さい 菜ばし)

? 考えよう

身じたくについて、気をつけることを考えてみましょう。

	気をつけるところ	気をつけること
①	かみの毛	(例) 三角きんの中にきちんといれる。
②	口	マスクをする。
③	手・つま ^て め・手洗い	つまめは切っておく。石けんをつけてきれいに洗う。
④	服そう	エプロンをつける。
⑤	そで口・足もと	そで口をまくる。うわばきをきちんとはく。



調べよう③

えいせい^{せい}てき 衛生的な後かたづけのしかたを調べて記入しましょう。

ほうちょう	教科書 14 ページを参照してかかせる。
まな板	
ふきん, 台ふき	
ごみ	

2 ゆでてみよう



やってみよう①

たまご
卵をゆでてみましょう。

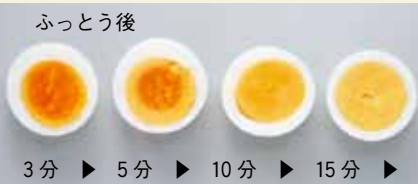
材料と分量（1 人分のめやす）	調理用具
・ 卵（ ） 個 ・ 水（ ） ・ 塩（ ）	・ 加熱する→（ なべ ） ・ 取り出す→（ 穴じゃくし ） ・ さます， からをむく→（ ボウル ） ・ 切る→（ 包丁など ）

卵のゆで方をまとめてみましょう。

① ゆでる	② からをむく	③ 切る
① なべに水と卵を入れふたをする。（写真は 3 人分）  ② こんろにかけ，（強火）にする。  卵が（かぶるくらい）の水。（ふっとう）したら弱火で 10 ～ 12 分間ゆでる。 ❗ 卵がよごれている場合は洗ってから使う。	卵を取り出し，（水の中）でさまして， からをむく。  水の中でむくとむきやすい。	切り方をくふうする。 ● 糸で  ● 卵切り器で 

参考 卵のゆで時間と固まり具合

ふっとう後



やってみよう②

ほうちよう
包丁の取りあつかい方について，よいものに○，よくないものに×をつけましょう。

材料のおさえ方	包丁の取りあつかい方
● 指先を丸めて，包丁にそわせる。  	 

「できたかな」✓

ゆで卵

- ① かたゆで卵の調理ができた。 ☐
- ② 安全に調理ができた。 ☐

ゆでた黄身のようにすからわかったことをかきましょう。



やってみよう③

青菜をゆでてみましょう。

材料と分量（1人分のめやす）	調理用具
・青菜（ ）株	・洗う→（ ）
・水（ ）	・ゆでる→（ ）
・（ ），（ ）…少し	・切る→（ ）
	・ →（ ）
	・ →（ ）

青菜のゆで方をまとめてみましょう。

① 洗う	② ゆでる	③ 切る
土などを洗い落とす。 	①湯をわかし、（ふっとう）したら（根）から青菜を入れる。 安全 やけどに注意 環境 強火 たっぷりの水をなべに入れ、ふたをし湯をわかす。 ②水にとる。  もう一度（ふっとう）したら（火）を止め、水にとる。 ③水気をしぼる。  そろえて（軽く）しぼる。	包丁で切る。  4～5cmの長さに（切りそろえる）。



調べよう

青菜をゆでるとどのように変化するか調べてみましょう。

生のとき		ゆでたとき
	見た目	
	かさ	
	色	
	味	
	食感	

「できたかな」☒

青菜をゆでる

- ① 根元をよく洗えた。 ☐
- ② ふっとうした湯でゆでた。 ☐
- ③ ゆで過ぎなかった。 ☐
- ④ 安全に調理ができた。 ☐

3 野菜をゆでておいしく食べよう



やってみよう

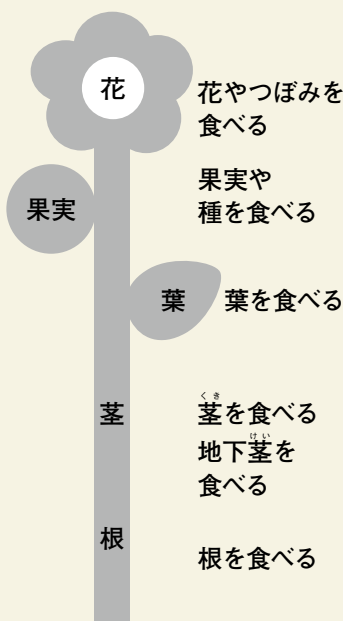
ゆで野菜の調理計画を立て、つくってみましょう。

調理名 ()					
めあて ()					
材料	1人分	() 人	準備する物	自分で用意する物	盛りつけ図
				☐ エプロン ☐ 三角きん ☐ マスク ☐ ふきん ☐ 手ふきタオル	
			班で用意する物	☐ まな板 ☐ 包丁 ☐ なべ ☐ 菜ばし ☐ 穴じゃくし ☐ ざる	☐ ボウル ☐ あわ立て器 ☐ 皿 ☐ 計量スプーン ☐ 生ごみ入れ



野菜やいもの種類とゆで方・見分け方

新鮮な野菜の見分け方を調べてみましょう。ゆで方も調べてみましょう。



ゆで方		新鮮な野菜や いもの見分け方
おもに水からゆでる	おもに湯からゆでる	
かぼちゃ にんじん だいこん さつまいも れんこん じゃがいも	カリフラワー ブロッコリー さやいんげん キャベツ はくさい アスパラガス ほうれんそう 小松菜	• 固くしまっていて色つやがよい • 色つやがよくてみずみずしい • いもは芽が出ていないもの

緑色の野菜を色よくゆでるには湯からゆでる。

関連

理科3年:植物の育ち方

児童がつくるゆで野菜に合わせて記入させる。

調理の手順	分	準備	洗う	—	水から	湯をわかす	ふっとうした湯で	味をつける	盛りつける	後かたづけ
	身じたく			を切る	をゆでる		をゆでる			試食する
感想										

実践して、次に生かしたいことを報告しよう

「できたかな」☒

ゆで野菜サラダ

- 1 材料と用具・食器などの準備ができた。☐
- 2 身じたくができた。☐
- 3 野菜をよく洗うことができた。☐
- 4 形をそろえて切ることができた。☐
- 5 野菜をおいしくゆでることができた。☐
- 6 調味料をはかって、ソースをつくることができた。☐
- 7 安全に調理ができた。☐

「うまかったことや改善したいこと」

—

—

—

—

—

—

—

☒ ふり返ろう

● 生かそう

自分でチェックしてみよう!

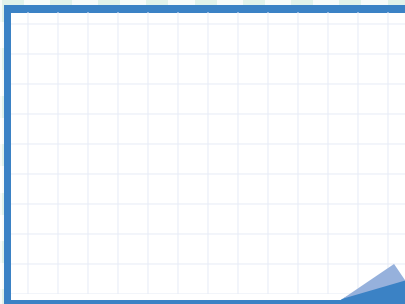
- 1 調理用具を安全に使うことができたか。☐
- 2 卵や青菜をゆでることができたか。☐
- 3 ゆでる調理の特徴を生かしておいしく調理することができましたか。☐

● いろいろな野菜をゆでてみましょう。

➡ 「食べて元気に」(42～49 ページ), 「いためてつくろう朝食のおかず」(69～73 ページ), 「くふうしようおいしい食事」(96～102 ページ) とつながっています。

暑い季節を 快適に

学習のめあて



今の自分は？

- ☐ すずしく過ごすくふうをしている。
- ☐ 暑い日はすずしい着方をしている。
- ☐ 衣服の手入を自分でしている。

教科書 80・81 ページ

1 すずしい住まい方をくふうしよう

調べよう①

教室の窓や戸を閉めたときと、開けたときの感じを比べてみよう。また、それぞれの温度や湿度を測り、そのときの感じ方も比べてみよう。

 窓や戸をすべて閉めた場合 [調べてわかったこと]	 窓や戸を片側だけ開けた場合	 窓や戸をすべて開けた場合
温度		
湿度		
気づいたこと		

調べよう②

自分の家や学校、地域などですずしくするためにくふうしていると思うことを見つけて、まとめてみましょう。

どこで	自分の家	学校	地域など
どことなくふう			



やってみよう①

すずしく過ごすためにできることはなんですか。自分ができるようなことに、チェックしてみましょう。

- ① ☐ すだれやよしずで、日よけをつくる。
- ② ☐ 窓の外に植物を植えて、緑のカーテンをつくる。
- ③ ☐ 必要なときは、冷ぼう器具を使う。
- ④ ☐ すずしさを感じにくいときは、冷ぼう器具とせん風機をいっしょに使う。
- ⑤ ☐ 窓や戸を開けて、風の通り道をつくる。
- ⑥ ☐ 打ち水をする。
- ⑦ ☐ 風りんをさげる。
- ⑧ ☐ 衣服で暑さを調節する。



やってみよう②

すずしく過ごすために、トライしたいことを選び、家で実践^{じっせん}してみましょう。

[やってみたいこと]



[やってみて感じたこと・わかったこと]

[家の人から]

[ほかにやってみたいこと]

○いつ?

○どこで?

2 すずしい着方をくふうしよう

① すずしい着方を考えよう



考えよう

暑い季節に合った着方の特徴^{とくちょう}について話し合おう。
寒い季節に合った着方の学習^{かくにん}を思い出して、確認しよう。

くら 比べるポイント	寒い季節	暑い季節
衣服の色		
布 ^{あつ} の厚さ		
えりの形, 開き方		
衣服の形や長さ		
着 ^{まいすう} ている枚数		
その他		

3 洗たくをしてみよう

① ^{じゅん び} 準備する	② ^{あら} 洗う	③ しぼる	④ すすぐ・しぼる
せん 洗たくするもの () 【材料】洗ざい() 水() ^{リットル} 【用具】できたらチェックしよう 量る(計量スプーン) ☐ (リットルます) ☐ 洗う(洗いおけ) ☐ 干す(ハンガー) ☐ (洗たくばさみ) ☐ 【身じたく】できたらチェックしよう エプロン ☐ ハンカチ ☐ 【気をつけること】 ポケットの中などを点検する。 洗たく物を布地, よごれ, 色 などで分けて洗い方を考える。	どの洗い方が 適しているかな？ ・もみ洗い ・つまみ洗い ・おし洗い わたしは 洗い ↓ 理由は？ 	 ねじりしぼり ○なぜしぼるのかな？	・水を(ためて) すすぐ。 ・水を2・3回かえて すすぎ, 1回ごとに (しぼる)。 ・(しわになりやすい物) はたたんで手でおして, 水を切る。 ・洗たく機で(だっすい 脱水) してもよい。

② 衣服を清潔に整えよう

衣服をよごれたままにしておくと、見た目がよくないばかりでなく、（ あせ ）や（ よごれ ）を吸い取りにくくなり、（ 着ごごち ）が悪くなります。また、よごれは時間がたつと（ 落ちにくく ）なり、布地を（ いためる ）こともあります。

●気持ちよく着るための衣服の手入れの手順についてまとめよう。

① 着がえる	②（ 手入れ ）をする	③（ 整理・整とん ）する	④ 衣服を選ぶ
衣服の状態 ^{じょうたい たし} を確認する。 ・確かめること ☐ ☐	[手入れのしかた] ☐ とれているボタンをつける。 ☐ ☐	[整理・整とんのしかた] ☐ ハンガーにかける。	[選び方] ☐ 学習したことを生かして選ぼう。

衣服を洗たくするときは、（（例）よごれ）のようすや布の（（例）色）、（（例）取りあつかい絵表示）などを調べてね。



⑤ 干す ^{ほす}	⑥ かたづける	⑦ ふり返る
 ・物干しざおやロープを（ ふく ）。 ・（取りあつかい絵表示）を見て、干し方をくふうする。	・用具は水ですすぎ、（ かわかす ）。 ・洗たく物がかわいたら早めに（ 取りこむ ）。  ・洗たく物を（ たたんで ）しまう。	・うまくいったこと ・改ぜんしたいこと
【気をつけること】 ・洗たく物の（しわ）をよくのばし、（ 形を整えて ）干す。		

☑ ふり返ろう ● 生かそう

自分でチェックしてみよう!

- 暑い季節^{かいてき}を快適に過ごすための住まい方がくふうできましたか。 ☐
 - すずしい着方ができましたか。 ☐
 - 手入れのしかたがわかり、洗たくができるようになりましたか。 ☐
- それぞれの家庭に合った住まい方や着方をくふうしましょう。
- 衣服を洗たくしてみましよう。
- ➡「寒い季節を快適に」(56～61ページ)とつながっています。



開隆堂出版株式会社

<http://www.kairyudo.co.jp>

本社
北海道支社
東北支社
名古屋支社
大阪支社
九州支社

〒113-8608
〒060-0061
〒983-0043
〒464-0802
〒550-0013
〒810-0075

東京都文京区向丘 1-13-1
札幌市中央区南一条西 6-11 札幌北辰ビル 8F
仙台市宮城野区萩野町 1-11-1 萩野町 M ビル 2F
名古屋市千種区星が丘元町 14-4 星ヶ丘プラザビル 6F
大阪市西区新町 2-10-16
福岡市中央区港 2-1-5 FYC ビル 3 階

TEL.03-5684-6111 [代表]
TEL.011-231-0403
TEL.022-782-8511
TEL.052-789-1741
TEL.06-6531-5782
TEL.092-733-0174