指導時数	1時間
教科書	p.102・103

学習のねらい

●調理実習を安全で衛生的に進めるための基礎的な知識と技術を身につける。
●調理の各段階を科学的に理解する。

学習の流れ

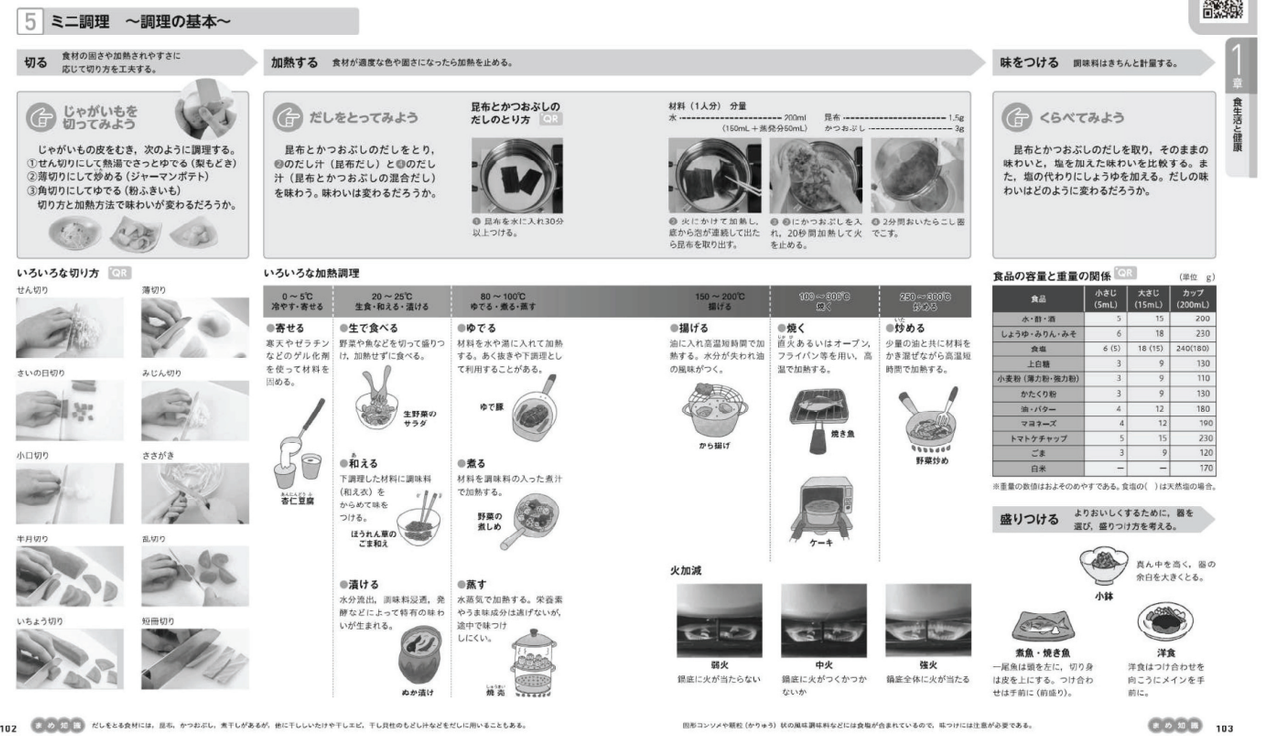
導入
- 調理実習で注意することを挙げてみる。（5分）

展開
- 実習に先立ち，班分け，調理台の割り当て，当番の役割・設備の使い方などを確認する。
- 調理実習の進め方を確認する。
- 材料の準備と保管について知る。（廃棄率・廃棄率の計算）
- 衛生について確認する。
- 実習での器具の使い方と決まり及び手順を確認する。（35分）

まとめ
- 調理実習室の設備や調理器具の位置・収納場所を確認し，調理実習を始められる状態にする。（10分）

指導のポイント・留意点

★安全と衛生に関心をもたせ，調理実習を通して実践的に理解を深めさせる。
★班分け，調理台の割り当て，当番の仕事を確認する。
★服装の決まりや手や指の衛生についても，根拠を示して説明する。



板書例

調理実習の進め方
1．材料の購入と保管
　廃棄率を考慮・冷蔵庫の使い方
2．材料の分配
3．調理実習開始
　身支度・集合
4．試食
5．後かたづけ
　器具・調理台・ふきん
6．まとめ

資料　調理実習例等の使い方

家庭総合の調理実習は，生徒が実習を通して，日常の食事をつくる自信と意欲をもつことを目的の第一としている。

この教科書では，7つの実習例といくつかの参考例を挙げたが，これをもとに少なくとも5回の調理実習と実験を行うことが望ましい。

題材は短時間でできる比較的簡単なものとした。各実習時間内に手順の説明や示範を行い，ゆとりのある実習を通して，材料となる食品の栄養，調理性，安全・衛生の知識，食文化などを総合的に学ぶ。

また，小・中学校ですでに学習している知識や技術については，科学的根拠のある理解を促し，確実に調理できるようにする。

内容解説

洗う
・葉菜類は，水道水を洗い桶に受けて流しながら葉を広げてふり洗いをする。葉のつけ根を広げ，水に打たせて，土を洗い落とす。一通り洗ったら，桶の水を代えてもう一度洗い，ざるにあげて水を切る。
・果物，きゅうり，なす，根菜などは手でこすり洗いをする。ため水で洗ったときは，流水で洗い流す。
・缶詰は，開けると缶のふたの部分が中身に浸るので，缶を開ける前に軽く洗って拭く。

実習の留意点
・調理への意欲を高める
　調理の技術を確実なものにし，毎日の食事をつくる力をつけるには，反復練習が欠かせない。材料や分量，手順が理解しやすい実習を楽しく体験し，できる，やってみようという意欲をもたせれば，家庭での実践を通して力をつけることができる。
・安全に楽しくつくる
　どの題材も生徒にとっては初めてのものであるため，細かい手順や正確な調理操作にこだわりすぎず，楽しく，安全に実習を進めたい。
・みんなでつくる
　実習は，1人でつくるよりも，何人かで取り組み，協力してつくる楽しさと，仲間や自分の優れた点を認めたり，技術の未熟さや失敗を互いに受け入れ，補い合ったりする体験や，共食の大切さを感じることができるようにする。

評価のポイント

●調理の手順を理解できたか。（知・技）
●調理実習の基礎知識が身についたか。（知・技）（主）
●調理実習の基本技術が身についたか。（知・技）