

2

クッキング はじめの一步



はじめて調理実習をするよ。
どのようなことに気をつけるとよいかな。
写真は何を作っているところかな。

学習のめあて

- 見つける
気づく
1

… 調理をすることのよさを見
… つける。

☐
- わかる
できる
2

… 調理の手順を知って、青菜
… やいもをゆでることができる。

☐
- 生かす
深める
3

… ゆでる調理を生かして、料
… 理を作ることができる。

☐

1 なぜ調理をするのだろう

わたしたちは、毎日食事をしています。食事を作ることを**調理**といいます。

調理をすることでどのようなよいことがあるのでしょうか。

食品を^{あら}洗う、切る、熱を加える、味をつけるなどの調理によって、安全で^{えいせい}衛生的な、食べやすいおいしい食事ができます。

自分で食事の用意ができるようになるために、調理に必要な手順や用具を見てみましょう。



クッキングとは英語で、「調理」、「調理をすること」という意味です。

10-3

① 調理の流れを知ろう

① 計画する・^{じゅん び}準備する

- ・材料・分量
- ・作り方
- ・用具・食器
- ・身じたく → 6-2 ページ
- ・手洗い
- ・食物アレルギーへの注意

→ 16-6 ページ

「食物アレルギーに注意」



食べる／eat

11-1

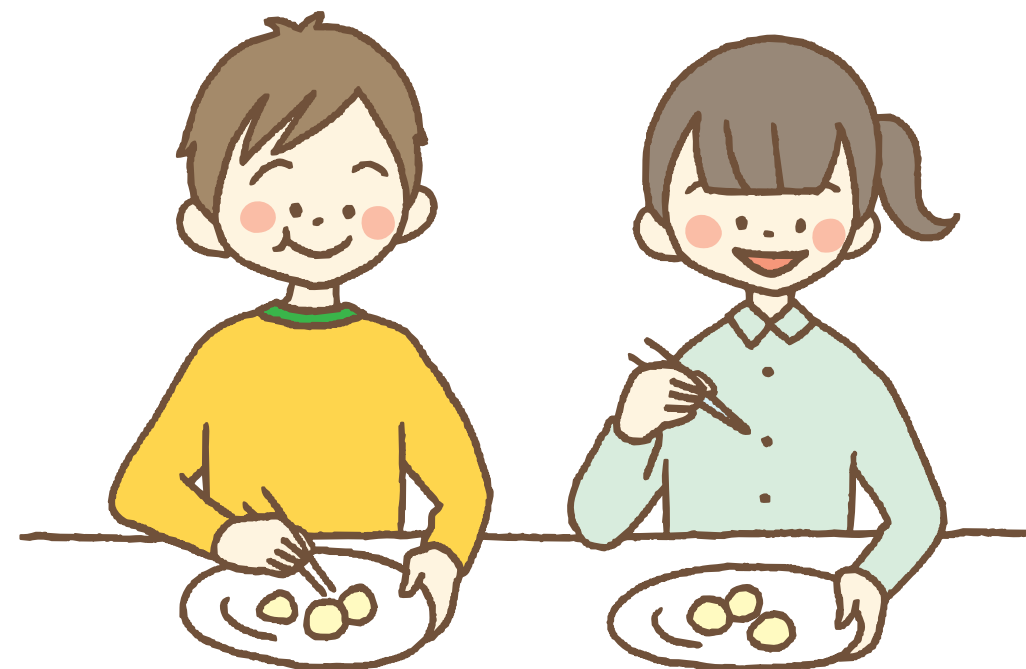
② 調理する

- ・はかる
- ・洗う
- ・切る
- ・加熱する
- ・味をつける
- ・盛りつける^も
- ・配ぜんする



③ 試食する

- ・味わう
 - ・できあがりの感想を話し合う
- 味 香り／盛りつけ



④ かたづける

- ・ 食器・用具のかたづけ
洗う／水を切る／ふきんでふく／
もとの置き場所にしまう。



⑤ ふり返る

- ・ 味つけや盛りつけ
- ・ 用具の使い方
- ・ 安全と衛生
- ・ 環境^{かんきょう}



② 調理に必要な用具を知ろう

➡ 136-4 ~ 136-6 ページ

「家庭科の用語 英語ではどうなの？」

はかる

計量スプーン



上皿自動ばかり



(デジタル式)



すり切りべら



計量カップ

加熱する



両手なべ



かたて
片手なべ



文化なべ



フライパン

11-6

洗う, ふく, かわかす



洗いおけ



ざる



スポンジ・たわし



水切りかご



ふきん・台ふき

まぜる, 返す, もも



フライ返し



あわ立て器



さい
菜ばし



あな
穴じゃくし



しゃもじ



玉じゃくし



ボウル

11-7

切る, むく

ほうちょう
包丁・まな板



ピーラー (皮むき)



ごみをしまつする



生ごみ入れ



ひと口メモ

火を使ってさまざまな食品を食べることができるようになったことが、
人類の進化につながったといわれています。



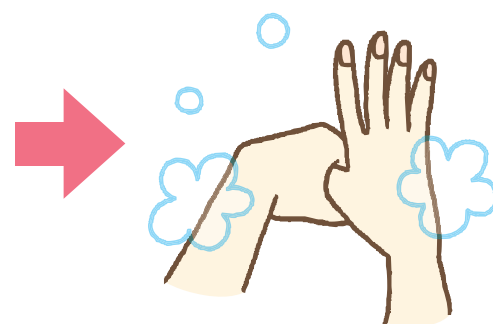
手洗いの仕方

QR

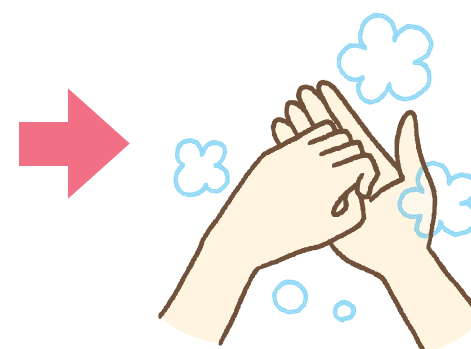
石けんを
つけてよく
あわ立てる。



手のひら、
手のこう、
指の間



親指、手首



指先、つめ

水でよく洗い流す。
きれいなタオルなどでふ
き取る。

