# 小学校 家庭科

# 開隆堂の目指すもの

# 家庭科で取り組む食育

具体的な活動で身につける 消費者教育·環境教育



和食



# つくる喜び・できる喜び



●協力する調理実習

## 食べる楽しみ・会話の楽しみ



●学校で実習したことを家庭で実践

調理の 基礎 栄養を 考えた 食事

# 家庭科で取り組む食



食事の役割 配膳 食事の マナー

目玉焼きとゆで野菜

卵, キャベツ, ブロッコリー



#### ゆで野菜のポンずあえ

にんじん, もやし, こまつな



**卵焼き** 卵, だいこん, しらすもし



# 三色野菜の油いため

キャベツ, にんじん, ピーマン



### わたしが考えたこんだて



# ピーマンと小魚の 油いため

ピーマン, じゃこ, 油あげ





# Sec. Sec.

ゆで野菜と ウインナーソーセージ キャベツ、ブロッコリー, ウインナーソーセージ

青菜とハムの 油いため チンゲンサイ, ハム



#### 青菜とコーンの 油いため

ほうれんそう, コーン, しめじ

●栄養素と食品のはたらきを知って、1食分のこんだてを考える。

考える力・くふうする力

## じょうずな物の選び方・買い方

■ どのような場合(物)にも共通する手順を知っておく。



買い物をふり返る

・お金や物の大切さ・環境への配慮



具体的な活動で 身につける 消費者教育・環境教育

#### 調理実習で…食品をむだなく使う

# キャベツ**の**しんの利用 ブロッコリーの茎の利用

#### 製作学習で…材料をむだなく使う





#### 資源として使えるようにする



#### もう一度生かす



◀使わないハンカチの利用など

#### 物を生かして使うくふう―ごみを減らす

むだを減らす= R educe (リデュース)

もう一度生かす= R euse (リュース)

資源として使えるようにする= R ecycle(リサイクル)



## 物を大切に使うくふう



#### よりよい食生活を目指す…「食事の役割」「栄養を考えた食事」「調理の基礎」の学習を通して

■「食事の計画」から「後かたづけ」まで、食生活を総合的に考える。

計画を立てる

栄養のバランスを考えてメニューを 決める。

準備する

材料・分量・用具・食器・買い物

調理する

手順・時間・調理操作

盛りつける 配膳する

●色どり・配置

食事をする

食事のマナー (あいさつ・会話・食べ方など)

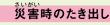
後かたづけをする

- 用具・食器・流し・こんろ・調理台
- 環境への影響を考える (水の量,排水,ごみなど)



ご飯をたく| 4習を,災害時に 生かす





災害時のたき出しにも、おにぎり やみそしるがつくられます。どのよ うなときでも、食べなければ元気 は出ません。「ご飯」をたくことが できたら、みんなで助け合うことも できます。ふだんから料理に慣れ ておきましょう。食中毒を起こさな いよう、注意して安全につくって食 べましょう。

おにぎりをつくる



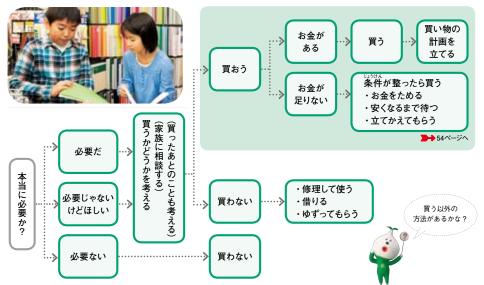
家族のために感謝をこめた サンドイッチと飲み物 (家族のためのパーティー)





#### よりよい消費生活や環境を目指す…「物や金銭の使い方と買い物」「環境に配慮した生活の工夫」の学習を通して

買う前に考えよう。





■ 環境に負荷をかけない物の使い方や資源の活用のしかたを工夫する。



# 開隆堂出版株式会社 http://www.kairyudo.co.jp

本 社 〒113-8608 東京都文京区向丘 1-13-1 北海道支社 〒060-0061 札幌市中央区南一条西 6-11 札幌北辰ビル 8F 東北支社 〒983-0043 〒464-0802 名古屋支社

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

大阪支社 〒550-0013 大阪市西区新町 2-10-16 九州支社

〒810-0075 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