



# 2

## クッキング はじめの一歩

スタート



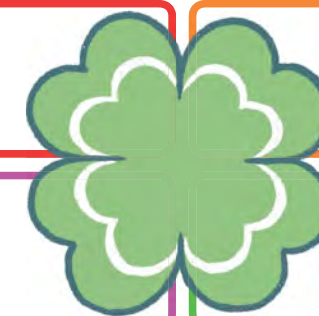
ゴール



水は  
ここに置くね。

スタートとゴールで  
青菜はどのように  
変わっているのだろう。

10-1 調理 / cooking



健康・<sup>かいてき</sup>快適・安全

生活文化



学習のめあて



気づく  
見つける

調理をするよさを見つける。



わかる  
できる

ゆでる調理の手順や用具を知り、  
<sup>あら</sup>洗う、切る、ゆでる調理ができる。



生かす  
深める

ゆでる調理で学んだことを生活  
に生かす。

10-2

## 1 なぜ調理をするのだろう

### 1 調理するとどのようなよいことがあるだろう

わたしたちは毎日、食品を**調理**して食事をします。

これまでにどのような調理をしたことがありますか。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。

生のまま食べられる食品もありますが、熱を加えて調理をすると、よりたくさんの食品を安全でおいしく食べられるようになります。熱を加える調理には、**ゆでる**、**いためる**、**焼く**などがありますが、はじめの一步としてゆでる調理にチャレンジしましょう。

ゆでる調理で、どんなものを作ってみたい？



- 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。調理してできあがったものを「料理」といいます。


10-3

10-4

## 2 こんろを安全に使おう

加熱には、ガスこんろやIHクッキングヒーターなどの加熱用調理器具を使います。学校や家庭にある器具の種類を確かめて、安全に、適切に使えるようになりましょう。



 146-2 ・ 146-4 ・ 147-2 ページ  
「加熱用調理器具・IHクッキングヒーター」



## 安全チェック



### 点火前

- 換気かんきをしているか。
- こんろの回りに燃えやすいもの、ヒーターの上に、熱くなるものがないか。
- IHクッキングヒーターの場合、使える材質ざいしつ、形のなべを選んでいるか。

### 点火後

- 火がついているか。
- 立ち消え、ふきこぼれで火が消えていないか。

### 消火後

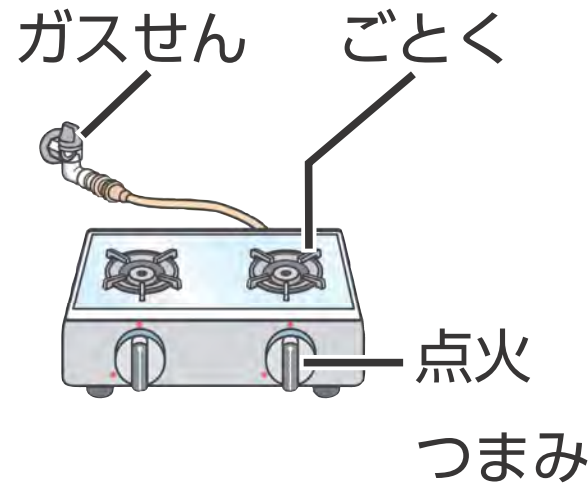
- 確実に火かくじつが消えたか。
- ガスせんは閉しめたか。
- 確実に電源でんげんが切れたか。

# ガスコンロを安全に使うには

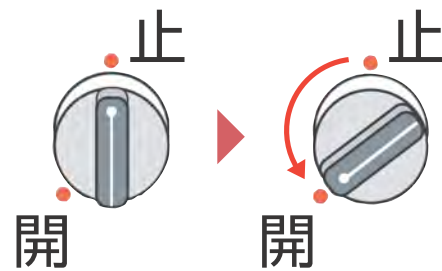


## 点火の仕方

①点火つまみ (器具せん) が閉まっていることを<sup>たし</sup>確かめて、ガスせんを開く。



②点火つまみをおしながらいっぱい回す。火がついたことを確かめる。



●火がつかなかったときは、<sup>とまる</sup>「止」にもどし、もう一度おし回す。

※点火用のスイッチをおすだけのガスコンロもある。

## ほのおの調節 (火加減) <sup>ひかげん</sup>

横から見て、ほのおの大きさを<sup>たし</sup>確かめながら点火つまみを回して調節する。



なべ底全体に火があたる



なべ底に火の先がつくか、つかないか



なべ底に火があたらない



## 消火の仕方

- ① 点火つまみを「止」にもどす。
- ② ガスせんを閉める。



### 安全

## ガスもれに気づいたとき

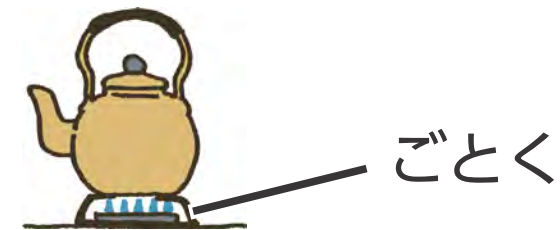
- ガスせんを閉め、窓を開ける。
- 換気せんなどのスイッチにふれない（スイッチを入れると火花が出て、引火するおそれがある）。

## 3 湯をわかしてお茶をいれよう

### 湯のわかし方

QR

- ① 水を入れたやかんをこんろのごとくの上に置き、点火する。



水は蒸発するので、必要な湯の分量より少し多く入れる。

- ② ふっとうを確かめ、火を消す。



### 環境

- ・ やかんの底や、外側がぬれていたら先にふいておく。
- ・ ほのおが横からはみ出ないようにする。



安全

- ・やかんはごとの中央におく。
- ・顔や手、衣服を火や湯気に近づけない。
- ・持ち手やふたも熱くなっているので気をつける。

### □ふっとうのようす



約 100℃



関連

理科 4 年：  
温度による  
水の変化

## 緑茶（せん茶）のいれ方・ きょう供し方（お客様へのすすめ方）



### 材料（1 人分のめやす）

- .....
- せん茶 ..... 2 g（小さじ 1）
- 湯 ..... 100mL



せん茶

- ①きゅうすに人数分のせん茶を入れ、湯を注いで、しばらくおく。

茶さじ



きゅうす

- ②どの湯のみのお茶も同じこさになるように、少しずつ順番につぎ分けて、きゅうすに湯を残さない。
- ③茶たくに湯のみをのせてすすめる。



76-1 ~ 77-6 ページ

「続けよう！

いっしょにほっとタイム」



ちゃ  
茶たく

ゆ  
湯のみ



- せん茶は 80℃ ぐらゐの湯でいれるとあま味が出ます。ほうじ茶はふっとうした 100℃ に近い湯で香りがよく出ます。お茶の種類に合った温度の湯を使いましょう。

11-9

空白ページ