

和田小の実践

1 題材名 できることをふやしてクッキング(5、6年合同)

2 指導計画

時間	○主な学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
1	○食生活をふり返り、朝食についての課題を見付ける。	・朝食アンケートの結果から、食生活についての課題を見付けさせ、自分の目標を持つことができるようにする。 ◇自分の食生活を見直して、課題を見付けている。
1	○いためる調理のよさや特徴を調べる。	・本やタブレットなどで、生、ゆでる、炒める調理について比べる。 ・炒める料理について調べる。(仮説1) ◇炒める料理について調べるなど、主体的に取り組もうとしている。
2	○たまごを炒める調理の方法を知り、スクランブルエッグを作る。	・調理実習事前に衛生について、気を付けて調理することやガスレンジの使い方などを確認する。 ・加熱の仕方が大切なことを、実験調理して理解させる。 ◇衛生に気を付けて、調理することができる。
2	○野菜のいろいろな切り方を知る。 ○家族と食べるため、野菜など食品を組み合わせる炒めたおかずの調理計画を考える。	・包丁の使い方に気を付けさせながら、野菜に合ったいろいろな切り方を練習する。 ・給食を参考にし、組み合わせる理由を考え、計画を立てさせる。 ◇安全な包丁の扱い方や、野菜のいろいろな切り方を理解している。 ◇家族との食生活をよりよくしようと、主体的に調理計画を立てている。
2	○家族と食べる野菜を炒めた料理を作る。 ○家庭で料理した料理発表会をする。	・事前にレンジや包丁など安全に使用できるように、保護者に見守りをお願いしておく。 ・ワークシートには、保護者から児童に向けて、一言を書いてもらえるようにする。(仮説2) ・作った料理の写真をテレビに写して、作り方のポイントなどを、みんなに知らせることができるようにする。 ・友達の良いところ、工夫しているところなど、互いに見付けることができるようにする。 ◇調理の仕方を理解し、段取りを考えながら調理し、手順などプリントにわかりやすくまとめている。 ◇自分の調理したことを評価したり、成長を感じたりしている。

3 考察

朝食アンケートの結果から、自分達の食事についてふり返り、課題をもたせるようにしたので、意欲をもって学習に取り組むことができた。自分が、朝食で摂取した食品を、栄養素の働き分類を手がかりに調べていくと、ほとんど児童が、あきらかに野菜の摂取が少ないことがわかった。体の調子を整えるもとになる食品が野菜に多いことを知り、野菜を多く摂取するためには、どうしたらよいか考えていった。

ここでは、タブレットや本を使用して、生野菜とゆでた野菜、炒めた野菜などの良さを調べた。炒めることで量が減り、たくさんの野菜を食べることができることや、栄養価が上がる食品もあることがわかり、炒める料理を作ろうという気持ちが高まっていった。

タブレットを使用するにあたっては、どのサイトから調べるのか迷う児童もいた。そこで、事前に調べるサイトを決めて調べるようにしたので、短時間で次の学習に進めることができた。



調理実習に入る前には、ガスレンジの使い方を確認した。IHのコンロを使用している家庭も多く、学校のガスコンロとは火加減が少し違うので、一人ひとり点火と火の強さのコントロールを練習した。

調理実習当日は、スムーズに活動することができた。

コロナの時期だったので、特に調理実習では、人と人との間隔を開けるようにし、換気と衛生にも十分気を付けるようにした。

和田小は、クラスの人数が少ないので、一人ひとりに調理器具があり、フライパン、ガスコンロ、菜箸、皿など、調理に使うものは1人に1つ用意し、個別に行うことができた。



野菜のいろいろな切り方も練習し、実際に家庭で作るおかずの材料や作り方を調べ、調理実習後、5月の連休中に、家庭でも調理をすることを、学級だよりで連絡をした。特に、火や包丁の使用では、安全面を見守ってもらうようにした。

家庭でつくった料理発表会では、冷蔵庫にあった野菜を使って、工夫したものを作ったり、家庭の味をプラスしたり、いろいろな料理の発表がみられた。

(三色炒め・ニラレバ・回鍋肉・ゴーヤチャンプルー・肉野菜炒め・アスパラベーコンエリンギのガーリック炒めなど)

料理発表会では、テレビの大画面で料理の写真が映るたびに「おいしそう。」という言葉も聞かれた。細かいことでも、作り方の質問があり「次はこれを作りたい。」という児童の声もあった。

保護者からは、

- ・野菜をきるのに苦労している様子でしたが、出来上がってとてもおいしかったです。
- ・おいしかったので、また、作ってほしいです。

というように、やる気がわくメッセージを、子供たちはもらうことができた。

仮説1について

○タブレットを使うことで、調べる活動に対しても意欲的であった。タブレットの使用については、個人差があることを考慮して、めあてに沿ったサイトを使用するようにしたので、短時間で学習を進めることができた。後半は、料理の作り方の動画も参考にしたので、家庭でも無理せずに作ることができた。

○写真や動画で、個々の作ったものをテレビ画面に写して、工夫した点など発表したのも、友達の調理について、よいところをペアや全体で話し合うことがスムーズにできていた。

○ワークシートの中に、保護者からの一言を入れたので、その言葉が、子供たちの次回への意欲に繋がった。

△技能については、実際に何回も練習させておかないと、家庭でもうまく包丁を扱うことができないので、実技は大切だと感じた。

仮説2について

○学級便りでも、家庭科の学習に合わせて学校での児童の様子を伝えたり、家庭での調理前にお知らせしたりしたので、様子がよく伝わり、保護者が協力的であった。調理の時も、安全面を見守ってもらうことができたので、怪我をする児童もなく料理ができた。

○家庭科の作品を廊下や教室にも掲示するようにしたので、授業参観や個人面談のときに「できることをふやしてクッキング」のほかの「生活時間をマネジメント」や「クリーン大作戦」の題材に関する事項で話す機会ができた。長期の休みにも家庭科の活動を取り入れてもらうことができた。

△高学年になると、習い事(塾)などで、家事の分担が少なくなる傾向があるので、児童や家庭に家族の一員として、児童が協力できるように、機会を見ては呼びかけていく必要がある。

個々の児童の調理の様子と家庭にお願いしたいことなど伝える。



おいしそうにできました！

使用するものや手の消毒など衛生に気をつけて行いました。

和田小学校ならではの、調理も1人に1つのフライパンを使用することができるので、家庭科でスクランブルエッグの調理実習をしました。



ゆっくりかき混ぜると、大きなかたまりに仕上がるよ。

何味にしようかな。



出来上がりです。



おいしそうだな。



給食の時間にいただきました。

お願い

「いためておかずを作ろう」の学習では、ご家庭でも調理をするように家庭学習を出しました。連休の日に、教科書を参考にして、野菜炒めを作ります。包丁の扱い方や火のしまつなど見ていただき、怪我をせずに料理ができるように見守ってあげてください。よろしくお願いします。

安全面について、家庭に呼びかける。

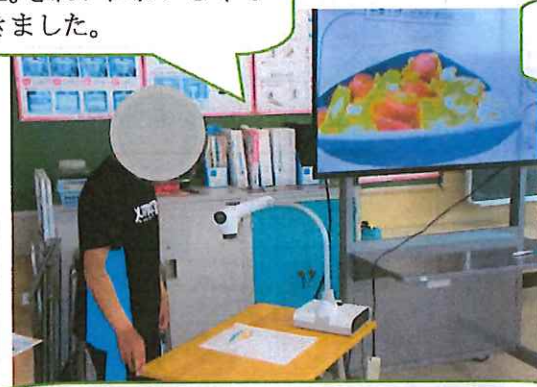
料理発表会の様子を家庭に知らせる。



料理発表会

10日の家庭科の学習では、6年生と一緒に発表会をしました。ご家庭の味が調味料にも表れていました。4時間目の授業だったので、写真や絵入りの発表は、おなかにおいしさが伝わりました。お家からの、すてきな感想をありがとうございました。

スクランブルエッグ
ウインナーを作りました。
きれいにおいしくできました。



3色野菜炒めを作りました。
野菜は手早くいためました。



3色野菜炒めを作りました。熱が通りにくいものから炒めました。



レバニラ炒めを作りました。塩コショウだけではなく、ニンニクを擦って入れたり、焼肉のたれを使ったりしておいしくできました。



3色野菜炒めを作りました。難しかったけれどもおいしくできました。



スクランブルエッグベーコンを作りました。学校で作った時より、卵をふんわりさせたのでおいしかったです。



5月10日に発表会をします。

いためておかずをつくろう

調理者名前



これから発表を始めます。

作ったものは、

工夫したことや作り方を説明します。

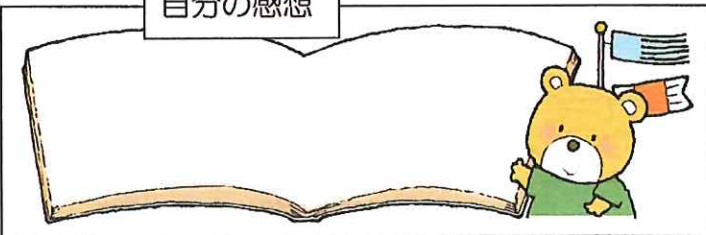
工夫したこと《調理、盛り付けの仕方など》

作り方 《おかずの作り方は簡単に箇条書きにするとわかりやすいです。》

作ったおかずの写真や絵

お家の方からの感想

自分の感想



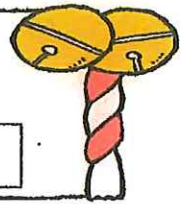
質問や意見はありますか……。

これで、発表を終わりにします。

1月に発表会をします。



紹介しよう 家での食事作り



調理者名前

女子

・これから発表を始めます。

・作ったものは、 ツナポテトハンバーガー です。

・工夫したことや作り方を説明します。

工夫したこと《調理、食事の仕方など》

○ ツナポテトが 目がつくと おいしくできぬ

この目がつくと
おいしくできぬ

作り方 《おかずの作り方は、簡単に簡易書きに
するとわかりやすいです。》

○ じゃがいもは皮をむき 四つ切りにして、
ゆでる。

○ 竹の子が通、たら 取出して つぶす。

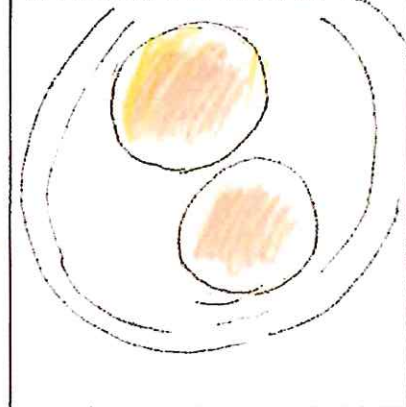
○ にんじんは スライサー で うす せん切りに する。

○ じゃがいも に ツナ と にんじん と 塩 と しょう油 を まぜ る。

○ ハンバーガー の 形 に する。

○ 熱し て フライパン に 油 を ひ き わ け て 焼 く。

作ったおかずの写真や絵



お家の方からの感想

塩としょう油が ちょうど
よく入って とても
おいしかった です。

○ ありがとう
ございました

自分の感想

け、こ う お い し く て き た し、

家族のみんなも お い し い と い っ て
くれた と い っ て す。



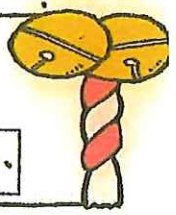
質問や意見はありますか……。

これで発表を終わりにします。

1月に発表会をします。



紹介しよう 家での食事作り



調理者名前

男子

・これから発表を始めます。

・作ったものは、

温野菜

です。

・工夫したことや作り方を説明します。

工夫したこと《調理、食事の仕方など》

○ 新じゃがいもを使うことで、皮ごと食べれるようにした。

○

新じゃがのこも
よくしゃべっていきな
写真のむらつたのきれいでよね

作り方 《おかずの作り方は、簡単に箇条書きにするとわかりやすいです。》

○ じゃがいもを洗う。 1人1斤の皮をむき、輪切りにする。

○ 蒸し器に入れる。

○ 竹ぐしで蒸して通ったら

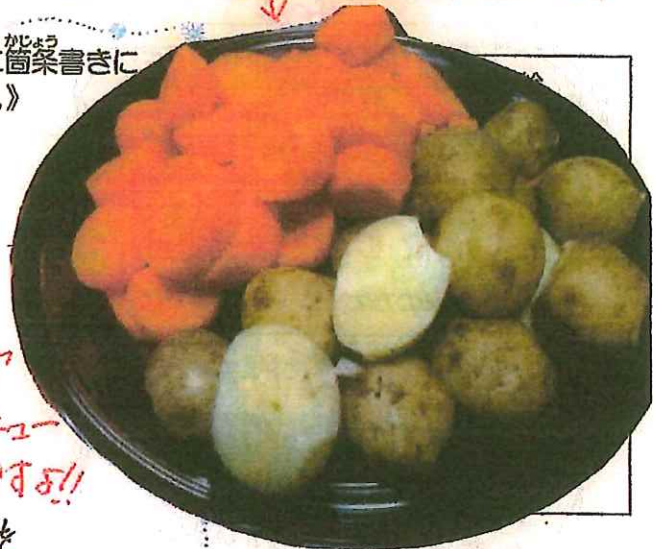
○ できあがり!

ヘルシーな
健康的なメニュー
です!! すきですよ!!

○ びくりドンキーのマヨネーズを

使って食べると10倍うまい!!

ドンキーの
マヨネーズの
おいしさ
といううれしい情報も
たのしみです!!



お家の方からの感想

温野菜を食べた後、
バターでいためて
しょうゆで味つけして
食べました。

2度おいしかったです。
おかげで元気になりました!!

味をかたいていかにおいしかったです!!

自分の感想

煉獄さんの「うまい!」が
出ました!



質問や意見はありますか……。

これで発表を終わりにします。

お家の方からの感想

ご飯にも、ビールのおつまみにも
最高一品でしたの
お店を出ても納得の味
又食べたくなる
by: 父

お家の方からの感想

とてもおいしくできたと
思います。冷凍のホト
トギモおいしかったです。

お家の方からの感想

おいしかったです。
また色々と作って
食べさせて下さい。

お家の方からの感想

油が揚がるのは危険なので
母が揚げました。味付けは
良かったと思います。
僕もカリッとおいしかったです。

お家の方からの感想

とてもおいしく
できました。
また作って欲しい
です。
ありがとうございます。

お家の方からの感想

大和寺の炭もセラーでむいて
ましたか!! 何か味があけず。
包丁でおろせたよ。うまく出来て
ました。お母さんであげるとでいい
でした。自分で気がついたら
よきにあげてました。

お家の方からの感想

肉はヤわらかいし
ゴラの味もおいしかったし
とてもおいしかったです。

お家の方からの感想

父 「パンパンパンパン」
「おいしい」
母 「ん！」 「おいしい!!」

お家の方からの感想

手際、は良く作ってくれました。
味もとてもおいしかったです!
包丁も少し危ない感じだっ
たが、練習していきましょう。

お家の方からの感想

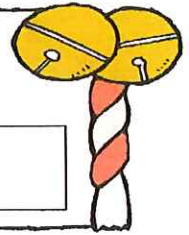
○夜あき時間に時間がかわるので、日々お手伝いをしてもら
いながら、包丁どちらでもできるように
がんばって欲しい。
○1つめがかなり薄味だったので
調整して、3種類ともに
おいしく食べることができた
と思います。

休みの間に家庭で行う調理についてのこのプリントは、発表会の資料となります。



1月に発表します。

紹介しよう 家での食事作り



調理者名前

- ・これから発表を始めます。
- ・作ったものは、です。
- ・工夫したことや作り方を説明します。

工夫したこと《調理・盛り付け方など》

○

○

作り方 《おかずの作り方は、簡単に箇条書きにするとわかりやすいです。》

○

○

○

○

○

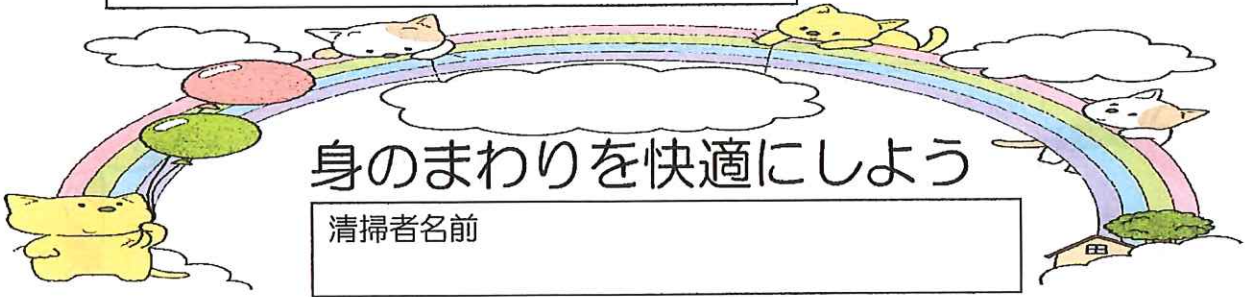
作ったおかずの写真や絵

お家の方からの感想

自分の感想

質問や意見はありますか……。 これで発表を終わりにします。

「クリーン大作戦」家庭で実践用ワークシート



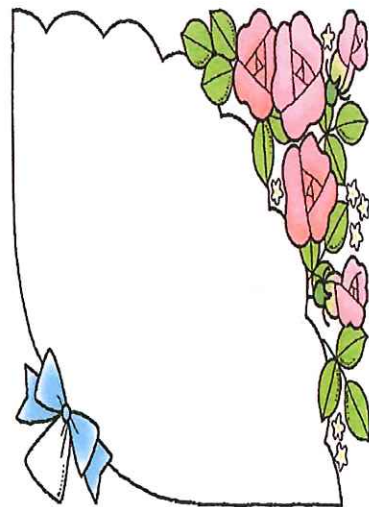
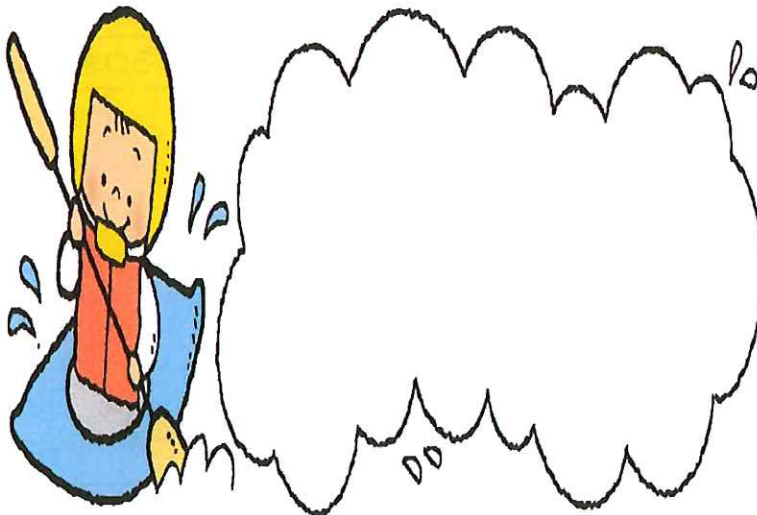
場所にあった掃除の仕方と工夫

掃除の工夫を家の人に聞いて、土日に自分の家の掃除をしましょう。掃除をしたところに○をつけましょう。

清掃場所	掃除をしたら○	清掃場所	掃除をしたら○
げんかん 玄関		窓ガラス	
風呂		窓のさん	
風呂場の床		台所	
トイレ		洗面所 しゃぶち 蛇口の周り	
じゅうたん		たたみ	
不要になったもの や、ごみの始末		たんすの中 の整理	

掃除をしてみて、うまくできたことや工夫したこと

お家の方からの感想



弥富小の実践

1 題材名 クッキング はじめの一步 (5、6年合同)

2 指導計画

時間	○主な学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
1	○調理の流れや、主な調理用具の使い方を知る。	・身支度から後片付け、振り返りまでが調理の一環であることをおさえる。 ・用具の名前は写真を見ながらワークシートに書くことで、覚えやすくする。 (仮説1) ◇調理の流れや用具の名前を理解している。
1	○ガスこんろの安全な使い方を知る。	・家庭でどのような加熱用調理器具を使用しているか記入させることで、家庭生活を意識できるようにする。 (仮説1) ◇ガスこんろの安全な使い方を理解している。
1	○湯の沸かし方を知り、その様子を実際に見学して、感じたことをまとめる。	・沸いたときの様子はどのようなものか予想させることで、見学後の理解が深まるようにする。 ・感染症対策のため、教師が実演する。 (仮説1) ◇湯が沸いた様子について、自分の言葉でまとめることができる。
1	○包丁の使い方と、後片付けの仕方を知る。	・安全面や環境面については重点的に確認する。 ◇包丁の使い方と後片付けの仕方を理解している。
1	○青菜とじゃがいもをゆでる手順を知り、手順の違いや、ゆで時間について考える。	・青菜とじゃがいものゆで方の違いに気付かせ、その理由についてもよく確認する。 ・ゆで時間を予想させることで、見学後の理解が深まるようにする。 ◇食材によってゆで方が違うことを理解している。
1	○青菜とじゃがいもの調理の様子を実際に見学し、ゆでることのよさや、感じたことについてまとめる。	・感染症対策のため、教師が実演する。 (仮説1) ・ゆでる前と後の青菜を直接比べ、かさが減ったことが実感できるようにする。 ・じゃがいもは2分ごとにゆで加減を確認し、時間による変化がわかるようにする。 ◇ゆでることのよさや、調理の様子について、自分の言葉でまとめることができる。
1	○炒めることの意義や手順を知り、野菜炒めの調理計画を立てる。	・使う野菜の種類や切り方を選ばせることで、自分で計画したものを作る達成感が味わえるようにする。 ◇食材の組み合わせや切り方を工夫している。
1	○青菜を炒める様子を実際に見学し、感じたことをまとめる。	・感染症対策のため、教師が実演する。 (仮説1) ・弱火と強火で2回実演し、火加減による様子の違いがわかるようにする。 ◇調理の様子について、自分の言葉でまとめることができる。
(2)	○「ゆでる」と「炒める」の調理実習を	・感染症対策のため、各家庭で2日間に分けて行う。

(家庭)	行う。	・調理の様子をタブレットで撮影し、オクリンクで送るようになる。 (仮説2) ・実施日は保護者に選択してもらい、撮影する場面は事前に家庭科だよりで知らせる。 (仮説2) ◇正しい手順で調理することができる。
1	○調理実習について振り返る。	・上手くできたことと、そうでなかったことの両方についてまとめるようにする。 ◇自分の調理のよかった点や改善点に気付いている。

- 3 考察 本校は小規模校のため、音楽科、図画工作科、家庭科、体育科の学習は、2学年合同で行っている。校内に家庭科室がなく、調理実習は例年、公民館を借りて実施している。昨年度と今年度は、感染症対策のため公民館の使用に制限がかかり、授業で調理実習を行うことができなかった。校内にガスコンロや調理器具もないため、児童が実習を行うことは難しく、教師の実演では、カセットコンロと職員用の調理器具を使用して行った。

仮説1について

- ワークシートを作成し、工夫したことで、2学年が同じ学習内容に取り組むことができた。どのワークシートも穴埋め形式にしたことで、進んで考えようとする意識が高まった。
- ワークシートに、家庭ではどのようなものを使用しているかについて記入する箇所をついたり、児童に問いかけたりしたことで、家庭生活を意識した学習ができた。家庭で使用している調理器具等がわからない児童にも、興味をもつきっかけとなった。
- 教師が調理の実演をしたことで、家庭での調理実習に生かすことができた。調理器具をすすぐ、野菜を洗う、調味料の計量など、簡単なものは授業内で児童が経験することができた。
- タブレットを持ち帰り、実習の様子を写真に撮ってミライシードのオクリンクで送るようにしたことで、全員が実施することができた。また、教師側も写真で確認することができた。
- △家庭でどのようなものを使用しているか、どのように行っているか等、大きな宿題としてではなく、毎回の授業で小さなテーマを1つ作って調べるようにすれば、もっと家庭と密着した内容にできた。

仮説2について

- 家庭で調理実習を行う日程を保護者に選択してもらい、配付した文書に記入して提出してもらったことで、保護者の協力を得ることができた。
- 家庭科だよりを配付したり、ワークシートを持ち帰ったりしたことで、保護者に学習内容や学習の意図を理解してもらうことができた。味付けや切り方等が、授業で伝えた通りになっていた。
- 児童が実習している様子をタブレットで保護者に撮影してもらうため、必ず保護者と一緒に行うような場面設定にできた。保護者から、「一緒にできて楽しかった」「親子で話をしながらできた」「家族に美味しいと言われて喜んで」「子どもが調理に興味をもった」「作り方や用具の使い方を知る機会になった」という意見が多く寄せられた。
- △1回実施するための準備に時間がかかることや、ほかの単元もあるため、1年間の中で何度も繰り返すことが難しかった。ほかの単元でも同じような実践ができるように工夫したい。
- △保護者の意見に、「実演の動画などがあるとわかりやすかった」とあった。授業での実演を写真や動画に撮り、児童がいつでも見るできるようにするとよかった。


4 資料

○ワークシート

クッキング はじめの一歩 ①

◎ 調理の流れ

①



・エプロン
・つめ

・三角せん
・ぞでし

・がみの毛
・マスク

②
(はかる、洗う、切る、測る、混ぜつける、もりつける、おぼんする)


③

④


⑤ ふり返る

◎ 調理に使う用具

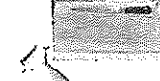
はかる




洗う




切る




加熱する



混ぜる・返す・もりつける





おぼんし戻す



クッキング はじめの一歩 ②

◎ 安全に火を使う

・加熱用の調理器具は、大きく分けて2つあります。

と クッキングヒーター

わたしの家族は (ガスコンろ 電気のヒーター) です。
あす あす




・加熱の仕方

(1)

① 蓋を開く。

② 点火つまみを ながらゆっくり回す。
・火がついたことを確かめる。
・つがなかったときは すぐに「止」にもどし、もう一回試す。


(2) 調節 (火加減) の調節
前から見て確かめる。

(3)

① を「止」にもどす。

② を閉める。



クッキング はじめの一歩 ④

◎ 包丁の取りあつかい方







・持ち方
をしっかりと握る。
(ひとさし指を に そえてもよい。)

・切り方
おさえる手の指先を , 包丁に そわせる。

・安全のために
・パットなどに入れて持ち運ぶ。
・菜板の上には、菜板の向きに向けて置く。

◎ まな板の取りあつかい方
使ったら、そのつど汚れを洗い流し、水気をふき取る。

☆ いろいろな切り方

クッキング はじめの一歩 ⑤

◎ 後かたづけの仕方

☆ 包丁
・洗って、よく水気をふく。
・ぬめりを洗い落とす。

☆ 菜板
・よく洗って 拭いておく。
(日光の当たる場所がよい。)

☆ 水せん・おぼん
・石けんで洗ってすすぎ、乾かす。

☆ 調理用たわし・食器
・洗剤で洗う。 洗剤を流す。
・湯水で洗う。 湯水で洗う。
・お湯で洗ってすすぎ、乾かす。

☆ 流し・コンロ・調理台
・汚れをきれいにする。

☆ ガスコンロ
・ と が
しまっていることを確かめる。

☆ ごみ
・よく洗う。
・捨てる。

使ったことも考えながら
取り扱きましょう！

クッキング はじめの一歩 ⑥

◎ 青菜をゆでよう

(1)

- ・ためた水や沸水で、葉のひだや根元の土などを洗い落とす。



(2)

① なべで

②

したら、



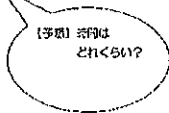
から青菜を入れる。

③ もう一度

したら火を止める。

④

⑤ 根元をそろえて、軽くしぼる。



(3)

- ・4~5 cmくらいにそろえる。

※根元は切りすぎない。(環境)



見た感想

クッキング はじめの一歩 ⑦

◎ ジャがいもをゆでよう

(1)

- ・たわしなどでよくこする。



(2)

① を取る。(重要！)



② 大きさをそろえて切る。(ゆでる前に皮をむいてもよい。)

(3)

① なべに

を入れる。



② ジャがいもが

の

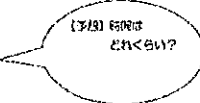
を入れる。

③ ふたをしめて

④ ふっとうしたら、火を

⑤ 竹ぐしが通るようになったら火を止める。

⑥ にうつし、冷めたら皮をむく。



見た感想

できることを増やしてクッキング ①

◎ 調理方法のちがいがい

- ・ゆでる……ふっとうしたお湯で加熱する

- ・いためる……フライパンで

- ・焼く……フライパンで



加熱する

加熱する

ゆでたり、いためたりすると、薬を食べる野菜は _____ がふり、
_____ 食べることができる。

◎ いためてみよう！

- ・ _____ を使う

- ・高温で

- に加熱できる

ほうれんそう

(1)

(2)

(3)

- ・フライパンに _____ を入れて火にかける。(強火)

- ・ _____ たら、全体にいきわたらせる。

- ・火が通ったら、塩とこしょうで味をつけて、火を止める。



見た感想

◎ 計画を立てよう

つくるもの……野菜いため

- 使う食材 (下から選んでね)

1 _____ 2 _____ 3 _____

- 切り方

1 _____ …… _____ 切り

2 _____ …… _____ 切り

3 _____ …… _____ 切り

- いためる順番 (_____)

ものから いためる)

- 調味料の分量 (1人分のめやす)

……大さじ2分の1、

……小さじ6分の1

……少々

こんなことに気を付けて頑張ります！

- 材料

・ほうれんそう

・にんじん

・ピーマン

・キャベツ

・たまねぎ

・チンゲンサイ

・ごまつな

・もやし

・ハム

・ベーコン

・ウィンナー

・きのこ

家庭科だよ

家庭科担当
令和3年12月7日
No.1

先日は、「調理実習実施予定日調査票」をご提出くださりまして、ありがとうございました。このお便りでは、ご家庭で調理実習を行う際の詳細についてお知らせいたします。

☆目標

- ・準備や片付けを含む、調理の仕方を理解して実践すること。
- ・自分で調理したものを食べること。

保護者の方は、手伝うのではなく見守ってください。

☆準備（家庭科ノートをご覧ください）

・身支度の確認



・調理器具の確認



・食材の確認



☆内容 ゆでる……じゃがいも・青菜（ほうれん草かチンゲンサイ） 2品
いためる……野菜いため（食材はお子さんが選択） 1品

☆写真の撮影（タブレットを使用）

オクリンクの12月12日（日）に入ります。

→「ゆでる」は1時間目、「いためる」は3時間目にあります。

この場面を写真に撮ってください。

撮影する写真は5枚ずつ！

【ゆでる】

- ① じゃがいもの皮むき
- ② 火をつける（いも・青菜どちらでも）
- ③ 青菜をなべに入れる
- ④ 青菜を切る
- ⑤ 盛り付け後（いも・青菜をセットで）

【いためる】

- ① 野菜を切る（どれか1種類）
- ② 油をフライパン全体にいきわたらせる
- ③ 食材をフライパンに入れる（どれでもよい）
- ④ 菜ばしで食材をかきまぜる
- ⑤ 盛り付け後

※撮った写真は、5枚セットにして提出BOXに送ります。

☆味付け等について（学校で行う場合と同じようになるよう、ご協力ください。）

- ・ゆでる……じゃがいもは4分の1程度、青菜は4～5cmほどの大きさに、過度な味付けをしない。（塩、バター、しょうゆ、ごま、かつおぶし等）
- ・いためる……いためる前に必ず油を入れる。味付けは塩とこしょうのみ。

子どもたちの学びにつながるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

令和3年11月29日

第5, 6学年 保護者 様

佐倉市立弥富小学校
家庭科担当

調理実習についてのお願い

家庭科で調理の学習をしました。感染症対策のため、学校で調理実習を行うことを控えており、今年度は家庭科担当職員が実演を行いました。子どもたちの実践力を養うため、2回の調理実習を各ご家庭で行っていただきたいと思っております。お忙しい中大変恐縮ですが、下記の内容をご確認いただき、「調理実習実施予定日調査票」を12月3日（金）までにご提出ください。

記

- 1 目的 家庭科における子どもたちの実践力を養う。
- 2 実施期間 令和3年12月8日（水）～21日（火）の中で2日間
- 3 実施内容
 - ・青菜、ジャガイモをゆでる。
 - ・野菜をいためる。 ※それぞれ1日ずつ、計2日行います。
- 4 実施方法
 - ・各ご家庭で、保護者の付き添いのもと行う。
 - ・実施予定日にタブレットを持ち帰り、指定した場面を写真に撮って送る。（詳細は改めて文書を配付します。）
 - ・調理の流れや内容は、後日「家庭科ノート」をご参照ください。

キリトリセン

調理実習実施予定日調査票

年 児童氏名 _____

実施日2日間に丸をつけ、それぞれの枠の中に「ゆでる」と「いためる」をご記入ください。

日	月	火	水	木	金	土
		(例) 7日 ゆでる	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
19日	20日	21日				

※12月3日（金）までに提出をお願いいたします。

○授業の様子・家庭での調理実習の様子



授業での実演

家庭での実習



井野小の実践

1 題材名 クッキング はじめの一步 (5年)

2 指導計画

時間	○主な学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
1	○調理することの良さや、調理の流れ、調理用具の使い方を知る。	・教科書の写真をもとに、実習時の身支度や方法、用具の名前を確認する。 ◇写真をもとに、いくつかのポイントについて、主体的に考えている。
1	○こんろの安全な取り扱い方がわかる。	・家庭により器具が違うことから、ガスこんろを中心に、IHなどについても、確認をする。 ◇安全な器具の使い方について理解している。
1	○調理用具の安全な取り扱い方法や青菜やじゃがいものゆで方を知る。	・洗い方・切り方・ゆで方など、青菜とじゃがいもの違いに気付くようにする。 ◇食品による調理方法の違いから、他の野菜についても考えられる。
1	○食品によるゆで方の違いや、環境を考えた後片付けの方法がわかる。	・食品によって、かさの減るものやそうでないものがあることに気付くようにする。 ◇ゆで方の違いや食べ方の工夫を理解している。
4	○必要な材料や手順を考え、ゆで野菜のサラダの実習計画を立てる。	・切り方や調理の仕方を考え、環境に配慮した調理計画を立てる。(仮説1) ◇切り方や正しい調理方法を理解している。
1	○実習した結果を評価し、実際の生活に生かせることを考える。	・毎日作ってくれる家族への感謝の気持ちや、自分の成長、今後の課題を見つけられるようにする。(仮説2) ◇友達の感想を聞き、自分の今後の活動に生かそうとしている。

3 考察 仮説1について

○料理実習に取り組むため、身支度から後片付けまでの一連の流れがわかるワークシートを作成し、実習計画書の作成に取り組んだ。初めての調理実習であるため、記入例を示し記入しやすくした。そのため、担任も確認がしやすくなり、保護者も児童の調理方法や手順が見やすくなった。

○ワークシート内に、2名の家族感想欄を作成した。感想欄にはご両親だけでなく、祖母や兄弟の記入もあり、家族内に実習の様子を広げることができた。

△家庭で調理に当たられている方へのインタビューやサラダ作りの様子を予め見学させることで、実習計画を立てる時間を短縮でき、『我が家独特』という家庭とのつながりも出せたのではと思った。

△今年度も学校での調理実習が難しかったため、包丁の扱いや野菜の切り方など、実践に即した指導ができず、調理実習の楽しさから家庭での調理への意欲へとつなげることができなかった。

仮説2について

○保護者向けに、「家庭科だより」を発行し、家庭科の学習について知ってもらう機会を作った。

1号→ソーイング はじめの一步 ソーイングセットの購入説明をした。

・学校で申し込む児童と、ご家庭でそろえる児童、兄弟のものを使用する児童がいたため

①必要なもの

②あると便利なもの

2号→クッキング はじめの一步 学習内容・単元のめあて・学習の目的や意図を、お願いした。

3号→ミシン ミシンの作品制作のため、購入希望のための説明をした。

4号→クッキング 食べて元気 2回目の実習も家庭での実習になってしまったため、学習内容・単元のめあて・学習の目的や意図をお願いした。

以上のように本来学校でやるべき実習を家庭でやることになっても、家庭での実習を前向きにとらえ、作ったものを家族で食べることで家族との触れ合いの機会ととらえてくれた。

△保護者に向けての情報伝達の難しさ、児童への支援の方法など、家庭による受け取り方の違いが生じてしまった。

4 資料

①初めての調理実習ワークシート

1. 調理計画の見本を作り、児童が計画しやすいようにした。
2. 盛り付け後の写真を貼るか、絵を描くようにした。
3. 試食した人の感想欄を作った。両親・兄弟などいろいろな方の感想があり、家庭での調理実習ではあったが、家族のコミュニケーションの機会になった

②家庭科通信

初めての家庭科学習だったため、協力依頼のため発行した。

③初めての手縫い学習

滑り止めシートを購入し練習布の前に、手縫いの練習をした。とじひもを縫い糸代わりに使い、縫い方の練習に入った。針を使わず練習に入ったため、児童の興味関心は高く、意欲的に取り組めた。

初めての調理実習ワークシート

実習計画

組 No _____ Name _____

調理名 (_____)			
めあて (_____)			
材料	1人分	()人	盛りつけ図
			<input type="checkbox"/> エプロン <input type="checkbox"/> 三角きん <input type="checkbox"/> マスキング <input type="checkbox"/> ふきタオル <input type="checkbox"/> 手
			<input type="checkbox"/> ボウル <input type="checkbox"/> あわ立て器 <input type="checkbox"/> 皿 <input type="checkbox"/> 計量スプーン <input type="checkbox"/> 生ごみ入れ
			<input type="checkbox"/> な板 <input type="checkbox"/> まなこ <input type="checkbox"/> 包丁 <input type="checkbox"/> なべ <input type="checkbox"/> ばし <input type="checkbox"/> 穴くし <input type="checkbox"/> ざる

調理の手順	分	準備 身じたく				味をつける	盛りつける	後かたづけ 試食する

気をつけること・工夫することなど

たとえば.....

調理の手順	分	5分	15分	10分	後かたづけ 試食する
	準備 身じたく	ほうれん草と人参を洗う。	ほうれん草をゆでるために、なべに湯をわかす。 ほうれん草をゆでる。(お湯から)	ゆでたほうれん草を切る。 卵をゆでる。(水から) 人参をゆでる。(水から) 人参を輪切りにする。	切ったほうれん草とゆで卵と人参を盛り付ける。 ドレッシングを作る

学校での実習経験がない上に、初めての調理実習になるため、手順を例示し、参考にしながら書かせるようにした。

盛り付け後の写真を貼るか、絵を描くようにした。

※冬休みの"みそ汁作り"では、タブレットを使つての画像送信にした。

実習計画

もりつけた絵または写真

組 No _____ Name _____

◆実践して、次に生かしたいことを報告しよう

「できたかな」 <input checked="" type="checkbox"/>	
ゆで野菜サラダ	
① 材料と用具・食器などの準備ができた。	<input type="checkbox"/>
② 身じたくができた。	<input type="checkbox"/>
③ 野菜をよく洗うことができた。	<input type="checkbox"/>
④ 形をそろえて切ることができた。	<input type="checkbox"/>
⑤ 野菜をおいしくゆでることができた。	<input type="checkbox"/>
⑥ 調味料をはかって、ソースをつくることができた。	<input type="checkbox"/>
⑦ 安全に調理ができた。	<input type="checkbox"/>

「うまくいったことや改善したいこと」

<input checked="" type="checkbox"/> ふり返ろう	
● 生かそう	
自分でチェックしてみよう!	
<input type="checkbox"/> 調理用具を安全に使うことができましたか。	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 茹で野菜をゆでることができましたか。	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ゆでる調理の特長を生かしておいしく調理することができましたか。	<input type="checkbox"/>
● いろいろな野菜をゆでてみましょう。	

食べた人の感想

食べた人 (_____)

食べた人の感想

食べた人 (_____)

試食した人の感想欄を作った。

両親・兄弟などいろいろな方の感想があり、家庭での調理実習ではあったが、家族のコミュニケーションの機会になった。

実習計画

作りつけた給まか1皿



2021/06/06

◆実践して、次に「かしたい」などを報告しよう

- 「できたかな」**
ゆで野菜リラタ
- ① 材料と器具・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 給まかとして切ることができた。
 - ⑤ 野菜をゆでる・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。

「うまくいったことや改善したいこと」
ほろもろ野菜がまじった。
卵が半割と食感
が気に入った。

- ふり返ろう**
● **生かそう**
自分でチェックしてみよう
- 調理器具を安全に使うことができましたか。
 - 卵や野菜をゆでることができましたか。
 - ゆでる調理の過程を生かしておいしく調理することができましたか。
 - いろいろな時間をゆでてみましょう。

改善点を書いてある。今回の実習と同じ物を夏休みの宿題にもしたため、課題解決の場も作ることができた。

食べた人の感想

食べた人 (お母さん)
 たくさん野菜を使って、色とりがきれいでした。
 ドレッシングも、とてもおいしく出来ていました。
 野菜をゆで、ゆでることも、一人で出来ていました。
 また、作ってくれたらうれしいです。褒めてあげますね!!

食べた人の感想

食べた人 (父)
 野菜のゆで具合もよくできていて、ゆでゆで上手でした。ドレッシングも
 美味しくできていました。美味しくできていました。 good job!

実習計画

もりつけた絵または写真



◆実際に、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 楽しかたができた。
- 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 野菜をゆでるゆで時間ができた。
- ⑥ 調味料をきかして、ソースをつくることができた。
- ⑦ 安全に調理ができた。

[うまくいったことや改善したいこと]

おいしいけど、
もう少し野菜の量を
きかたがよかった
からいきなり
きかたが

ふり返ろう
●生かそう

【自分でチェックしよう】

- ① 調理用具を安全に使うことができ
たか。
- ② 卵や野菜をゆでることができ
たか。
- ③ ゆでる調理の時間を生かしておい
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。

食べた人の感想

食べた人 (母)
レタサラダ: フルーツソースがさっぱりして美味しかった。
自分で調味料をきかたがよかった。
球根サラダ: しゃもじの味がよく、中々、さっぱりとした味。
きかたがよかった。個別家庭、衛生に気を付けて調理した。

食べた人の感想

食べた人 (姉)
レタサラダ: しゃもじの味がよく、中々、さっぱりとした味。
きかたがよかった。個別家庭、衛生に気を付けて調理した。

両親だけでなく、兄弟からも感想をもらっている。
弟や妹からの「おいしかったよ。」などのコメントもあった。



家庭科通信

佐倉市立井野小学校
5学年
令和3年4月19日

～学び合い・認め合い・支え合い・高め合い～

家庭科の学習が始まります！

5年生になって加わった新教科、家庭科の授業が始まりました。「調理実習ができるよ。」「針と糸を使って、何かが作れるよ。」と、子どもたちは家庭科の授業を楽しみにしていたようです。子どもたちの期待に応えられるよう、一生懸命取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



家庭科授業に関するお願い

(1)裁縫セットの準備



- | | |
|--------|------------|
| ①チャコペン | ②糸切りばさみ |
| ③裁ちばさみ | ④糸通し |
| ⑤糸 | ⑥縫い針 |
| ⑦まち針 | ⑧針刺し |
| ⑨リッパー | ⑩折れ針入れ |
| ⑪竹尺 | ⑫ボビン(ミシン用) |
| ⑬ミシン針 | |

針刺しや糸などの細かいものが入るケース
(部品セット)

「はじめてみようソーイング」の単元で、ソーイングセットを使います。(ボビン・ミシン針は、2学期使用)

学校での一括購入の場合は、19日に配付される申し込み用封筒を、26日までに持たせてください。(プレハブ2階に見本を展示しますので、懇談会お帰りの際、ご覧ください。)

各自でご準備されても構いません。その場合は、①～⑬のものについては、必ずご準備ください。(5月中旬頃までに)

また、縫い針以外の一つ一つに、記名をお願いいたします。
練習布は学年で一括購入しますので、購入しないでください。



(2)調理実習について

コロナ禍の中、学校での調理実習が難しくなっています。
学校で計画を立て、各ご家庭で実習をすることになりますが、ご協力をお願い致します。

(3)ご家庭での実践

家庭科の学習は、日々の生活に密着しているものばかりです。
5月には、「はじめてみようクッキング」の学習で、お湯を沸かしたり、ゆで玉子、サラダを作ります。子どもたちに実践を呼びかけますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

※わからないことやご心配なことなどは、担任までお知らせください。

ソーイングセットについて

最低限、そろえていただきたいものと、一括購入するものについて、説明を載せた。また、調理実習についても、家庭での協力依頼を早めに行った。



家庭科通信



佐倉市立井野小学校

5学年

令和4年3月15日

今回も

ご家庭での実習にご協力をお願いします。

初めてのミシン学習を終え、「食べて元気に」の学習に入りました。「わくわくミシン」で作成した“ランチョンマット”は、給食の時活用しているお子さんも多く見られます。買えば何でも揃う現代ですが、好きな布を使いオリジナルの物を作る喜びも学んでくれたようで嬉しいです。

さて、「食べて元気に」の学習では、鍋でご飯を炊いたり、出汁をとりみそ汁を作る学習です。クラスで実習できることを楽しみにしていた子どもたちですが、今回も残念ながら学校での調理実習ができません。前回同様、実習計画まで学校で立てますので、お忙しい中大変申し訳ありませんが、みそ汁づくりの実習へのご協力をよろしくお願いいたします。

単元のめあて①食事の役割がわかる→毎回の食事の大切さを話し合いました。



②五大栄養素や3つの食品のグループのはたらきがわかる。

→ 献立表を参考に、みんなで調べました。

学んだことを参考に、みそ汁の実を考えました。

③ご飯とみそ汁の調理を課題を持って取り組める。

→出汁の取り方や実の切り方、順序など

(学校で確認をします。)

今回の実習ポイントは、出汁の取り方と実の切り方と味噌や実を入れるタイミングです。出汁の素等便利な物が揃っていますが、今回は教科書P53を参考にし出汁の取り方を学びます。ご協力、よろしくお願いいたします。机上の学習であるため、いろいろなアクシデントが起こると思います。前回同様、お子さんへのアドバイスもよろしくお願いいたします。またご家庭での実習時に、お気づきの点等ありましたら、連絡帳や子どもたちが持っている実習計画表にお書きください。



実習期間

・クラスによっても違いますが、3月22日まで

お願いしたいこと

- ・困ったときのアドバイス
- ・完成品を試食しての感想記入（実習計画表）
- ・完成品の写真撮影（タブレット・ミライシードで写真のみ提出です。）

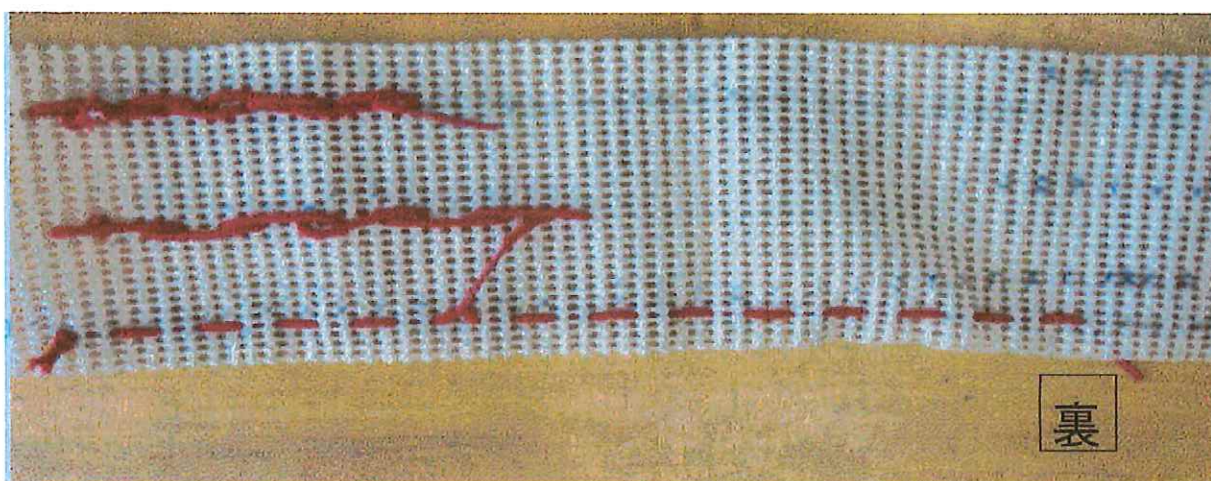
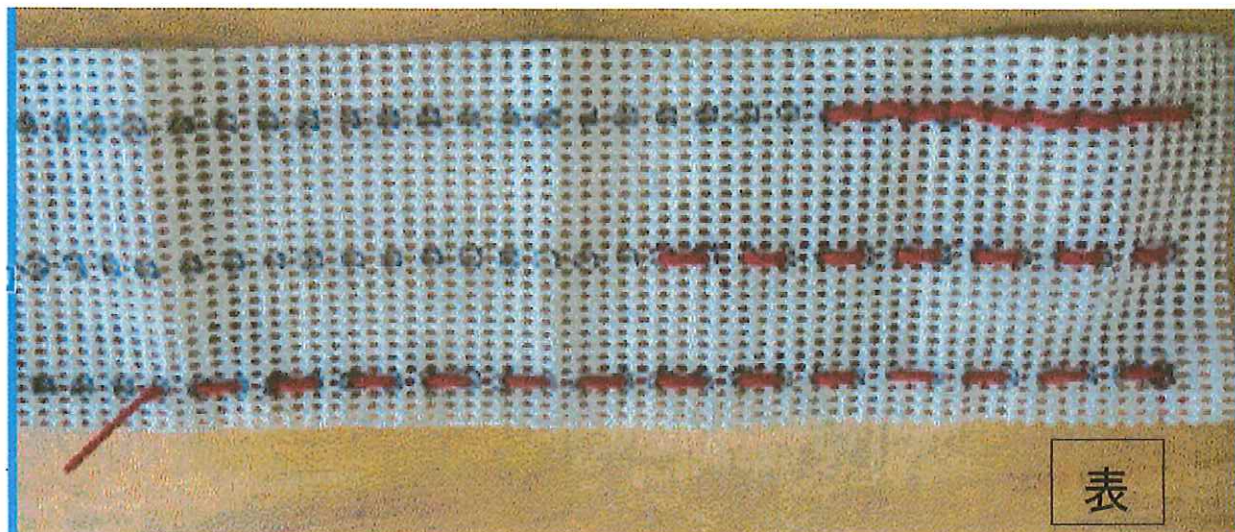
実習内容は、出汁の取り方とみそ汁作成手順です。

- ・鰹節、煮干し、昆布などを使い、必ず出汁をとります。
- ・みそ汁の実は、「家にあるものでもOK」と伝えてありますので、計画と違って大丈夫です。

家庭での調理実習になってしまったため、実習のめあてを載せるとともに、ご協力いただきたいことについても明記し、おうちの方の見守りをお願いした。

初めての手縫いの学習

—ソーイング はじめの一步(5年)—



練習布で練習する前に

市販されている滑り止めシートと綴じ紐を使い、縫い方の練習をした。

ネームペンで印をつけ縫い目をはっきりさせたことで、縫う順番がわかりやすくなった。さらに、シートが大きく柔らかいため、児童にはあつかいやすかった。針の代わりに綴じ紐の先を持つため恐怖心をもたず、何度も練習に取り組むことができた。

このあと練習布を扱ったが、縫い間違いも少なく、手縫いに対する抵抗が和らいだ。