

令和7年8月22日

第75次 印旛地区教育研究集会
技術・家庭科(家庭分野)

研究主題

効果的な問題解決型調理実習の工夫



第5部会 技術・家庭科研究部

四街道市立旭中学校 黒川 美咲

四街道市立千代田中学校 時田 茉由

1. 研究主題

「効果的な問題解決型調理実習の工夫」

2. 主題設定の理由

(1) 学習指導要領・今日の教育課題から

中学校学習指導要領技術・家庭編では、目標を次の通りとしている。

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 家族・家庭の機能について理解を深め、家族・家庭、衣食住、消費や環境などについて、生活の自立に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 家族・家庭や地域における生活の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなど、これからの生活を展望して課題を解決する力を養う。
- (3) 自分と家族、家庭生活と地域との関わりを考え、家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

上記の「(2) 家族・家庭や地域における生活の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなど、これからの生活を展望して課題を解決する力を養う。」とは、将来にわたって自立した生活を営む見通しをもち、よりよい生活の実現に向けて、身近な生活の課題を主体的に捉え、具体的な実践を通して、課題の解決を目指すことを意図している。

食生活の学習では、「課題をもって、健康・安全で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、中学生に必要な栄養の特徴や健康によい食習慣、栄養素や食品の栄養的な特質、食品の種類と概量、献立作成、食品の選択と調理などに関する知識及び技能を身に付け、これからの生活を展望して、食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成することをねらいとしている。」とある。また、印旛地区教育研究会技術・家庭科研究部の令和5年度研究主題は「確かな知識と技能を身に付け、社会の変化に対応し、生活や技術を工夫し、創造する力を育む学習指導のあり方」とあり、令和5年度の夏の実技研修会では「学びを深める問題解決型調理実習」を学んだ。

また四街道市では平成 28 年度から令和 5 年度まで、児童生徒の食や料理に対する関心、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てる取り組みとして、児童生徒が弁当作りに取り組む「四街道市弁当の日」を実施してきた。令和 6 年度からは「四街道市弁当の日」の趣旨を活かしながら、家庭とより連携しやすい取り組みとして、学校での事前学習を活かし、長期休暇に児童生徒の発達段階に応じた家庭実践をするという「サマー（ウィンター）クッキングチャレンジ」を行っている。このように生徒達には家庭実践の素地があるため、問題解決型調理実習を授業に取り入れることで、自分の食生活の課題を解決する力を養い、工夫し創造しようとする態度が育成できると考え、本研究主題を設定した。

（２）社会的背景

今の子どもたちが成人して社会で活躍する頃には、日本は厳しい挑戦の時代を迎えることが予想されている。生産年齢人口の減少、急激な少子高齢化、グローバル化、国同士の争い、気候変動、自然災害などで予測が困難な時代となっている。知識・情報・技術をめぐる変化の速さも加速度的となり、メディアでも情報が豊富にある。このような背景の中で、これからの学習は知識の量だけではなく、学び方と学んだことの活かし方が重視されている。それは食生活の学習においても同じであり、健康や栄養に対する学習で得た知識を、自分の生活に合う形で選択し、活かしていくことが課題である。たとえば外食や調理済み食品は現在の食生活において生徒には身近な存在であり、毎日の食事で利用したり、自分で選択をしたりする機会が多くある。そのため、現在の学習で必要なことは調理の技術の習得と共に、毎日の食事において、自分に必要な栄養を選択する知識と思考を育てていくことである。言い換えると、自分で問題を見だし、健康によい食習慣を考え、学んだことを活かし、実践する生徒を育成していくことが現在必要なことである。家庭科教育は教室で学んだことを、家庭ですぐに実践でき、学ぶ意義を子供たちが感じることでできる教科である。これからの社会を支える担い手として、様々な変化に積極的に向き合い、情報を取捨選択する力や、他者と協働して課題を解決していく力を身につけさせたい。

３．地域・生徒の実態

（１）地域の実態

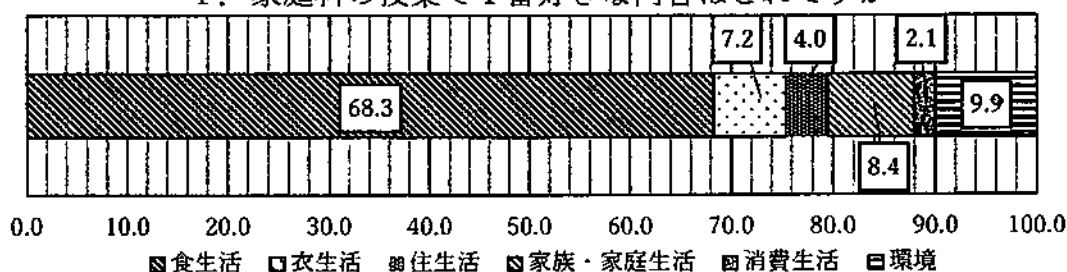
本部会は、四街道市の中学校 5 校、小学校 12 校から構成されている。千葉県の北部に位置し、千葉市と隣接しているため、都心へ 40km 圏内と交通の利便性が優れていることから、首都圏のベッドタウンとして発展した。市内北東部には「千代田団地」、南東部には「みそら団地」など大規模団地が建てられている。

一方、市街地を少し離れると豊かな農地や養鶏場、牧場も広がっている。学校給食にも市内でとれる野菜や梨が使われることも多い。家庭環境は様々だが、比較的落ち着いた家庭が多く、協力的である。また、四街道西中学校と四街道北中学校に進学する大日小学校は、全体の15%が外国籍の児童となっていて、アフガニスタン人を中心に年々増加傾向にある。調理実習を行うにあたり、アレルギーがある生徒や宗教・文化の違いなどで、使用する食材への配慮事項が多い傾向にある。

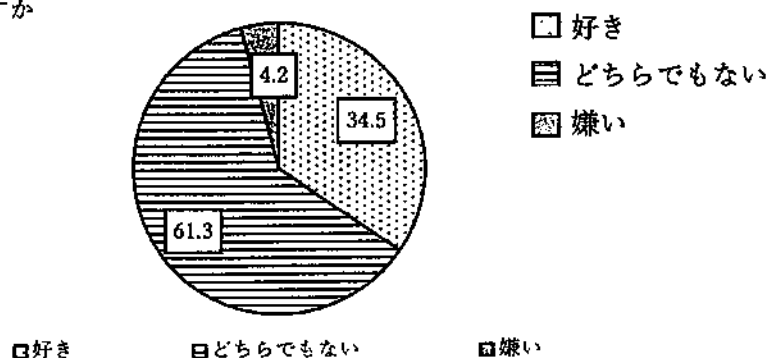
(2) 生徒の実態

事前アンケート

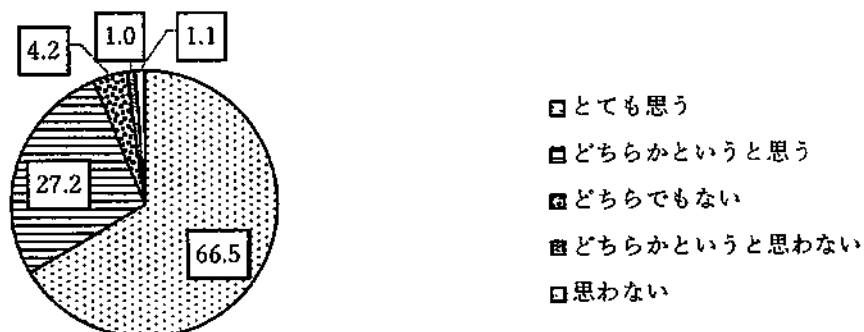
1. 家庭科の授業で1番好きな内容はどれですか



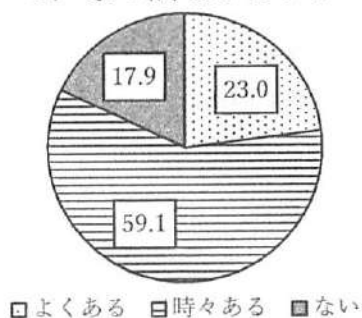
2. 栄養の学習は好きですか



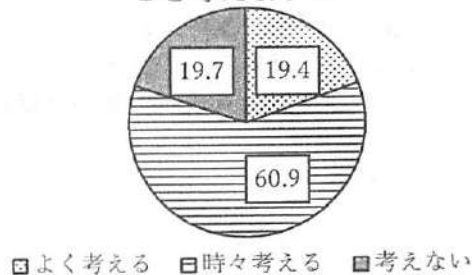
3. 自分で調理ができることは大切だと思いますか



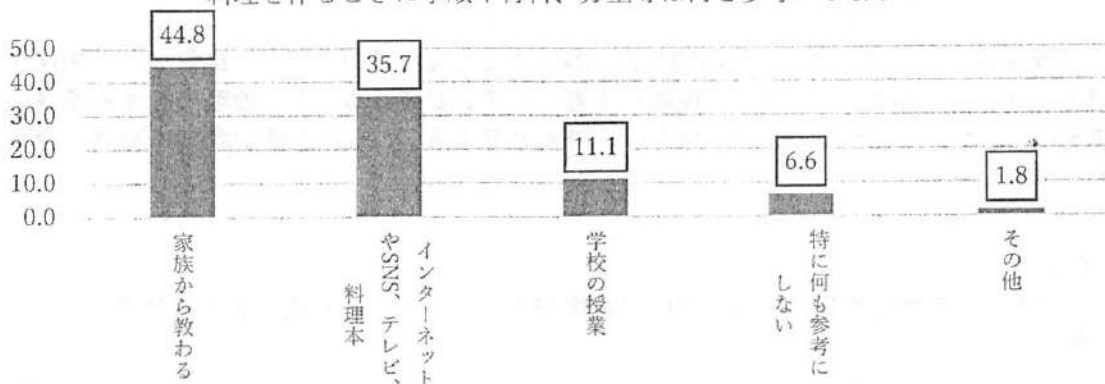
4. 家で調理しますか



5. 料理を作るときに栄養のことを考えますか



料理を作るときに手順や材料、分量等は何を参考にしますか



家庭科の学習の中で、食生活が1番好きと回答した生徒が約7割いた。その理由(自由記述)として、食べることが好き、調理実習で食べられるから、調理が好き、栄養が好きというような食への興味の他に、調理ができるようになりたい、栄養について知りたい、健康と関わりがある、自分の食生活を見直せるというような意見があった。アンケートにおいても「料理をする際に栄養のことを考えますか」という質問に対し、8割の生徒が栄養を意識しているという実態があった(質問5より)。

しかし、「栄養の学習は好きですか」という質問に対しては、「嫌い」と回答した生徒は4.2%と少なかったが、「どちらでもない」と回答した生徒が6割強いた。このことから、栄養の学習にはどちらかというと消極的であると考えられる。「好き」と回答した生徒の理由(自由記述)として、興味がある、生活に活かすことができる、わかると楽しい等の理由があった。一方「嫌い」と回答した生徒の理由(自由記述)として、覚えることが多い、内容が難しい、つまらないという理由があった。「自分で調理ができることは大切だと思いますか」の質問に対し、ほとんどの生徒が「思う」と回答し、実際に「家庭で調理しますか」という質問に対して約8割の生徒が「よくある」「時々ある」と回答するなど家庭での実践もある。これらのことから、栄養の学習に消極的な生徒や難しさを感じている生徒はいるが、食生活において栄養を意識している生徒が多いことが分かった。

また、「料理を作るときに手順や材料、分量などは何を参考にしますか(複数選択可)」という質問に対しては「家族から」「インターネット」が多く、特に何も参考にしない生徒も少数ではあるが、いることがわかった。しかし、学校の授業を参考にする生徒が少ないことがわかった。

以上の実態を踏まえて、食生活の学習に焦点をあて、五部会では本研究に臨んだ。現状として時数が少なく調理にかける授業時数が限られている。そのため、次の観点で授業を考えた。

- ①栄養と調理の指導の工夫が必要→実践を中心とした授業
- ②食生活の単元以外での学習での食に関する知識の定着を図る。
- ③調理実習→五感を使って記憶を定着させる。

4. 研究仮説

仮説1

調理実習の中に思考・判断する場面を多く取り入れれば、より知識・技能が定着し、家庭で調理する機会が増えるだろう。

調理実習において、食材やその切り方、調理法を生徒自身が選択し、自分一人で調理する場面を取り入れることで、知識・技能が定着しやすいと考える。また調理に対する達成感や満足感、自信につながり、調理への意欲が沸くと考ええる。さらに生徒が家庭で実践しやすい題材開発も研究した。

仮説2

思考力・判断力を高めれば実践的な態度が身に付き、自分の食生活に活かすことができるだろう。

調理実習において、6つの基礎食品群を意識した食材やその切り方、調理法を生徒自身が選択する場面を取り入れることで、自分の食生活に対する課題解決のための意識が高くなるであろう。そして、調理や食事をする際、自分に必要な栄養素を取り入れたり、目的に適した調理の仕方を考えたりすることができるようになると考える。

5. 研究方法

- ・6つの基礎食品群を意識した調理実習の題材開発と検討
- ・授業実践（基礎編、応用編）
- ・実習形態の工夫（1人調理の取り入れ）
- ・成果と課題の確認

6. 研究の実践

【基本編①～旭中学校～】

1 題材名 B衣食住の生活 日常食の調理「ピザ春巻き」

2 指導の計画

時数	指導計画	調理形態・指導の工夫
1～12	・食事の役割と食習慣 ・中学生に必要な栄養を満たす食事 ・さまざまな食品とその選択	6つの基礎食品群の分類を一度座学で行う
13～19	「お雑煮」 ・地域の食文化 ・肉の調理 ・野菜の調理 ・だしのとり方	班で調理 にんじん、大根の切り方を班で考える
20～24	「鮭のムニエル・ジャーマンポテト」 ・魚の調理 ・野菜の調理	鮭：1人調理 ジャーマンポテト：班で調理 じゃがいもの切り方を班で考える
25～26	「蒸しパン」 ・蒸し料理 ・幼児のおやつ	1人調理 指定された具材から1種類選択
27～29	「ピザ春巻き」	1人調理 3,4群の食材を自分で考える 切り方や作り方を考える

3 本研究の指導

(1) 目標

- ・6つの基礎食品群を全て取り入れたオリジナルピザ春巻きを考えることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
- ・ピザ春巻きの調理の反省点を生活に活かそうとしている。
【学びに向かう力、人間性等】

(2) 展開（1/3）

時配	学習内容と学習活動	指導・支援 ○評価（観点）【方法】	資料・道具
10	見出す 1 めあての確認をする。 ・6つの基礎食品群と代表的な食材を確認する。 ・めあての確認をする。 6群全てを取り入れたオリジナルのピザ春巻きを考えよう。	・実生活では、レシピ通りに作る以外に、冷蔵庫の余った材料で何を作るか考えたり、レシピアレンジして自分流の料理にしたりすることも求められることを伝える。	ワークシート
20	自分で取り組む 2 ピザ春巻きの具材を考える。 ・教科書やタブレットで調べ、2, 3, 4群の食材を決める。 ・食材が決まったら、分量、切り方、加熱するかを考える。 〈具材選択のきまり〉 ・1群から6群まで1つは使う。 ・1つだけ食材を追加してもよい。その際、1群は加工食品に限る。	・外国籍の生徒で豚肉を食べられない生徒に対して、1群をウインナーではなく、本人が食べられるものに代えて考えるよう伝える。 例) サラダチキン、ツナ、エビ ・切り方を迷っている生徒に対して、春巻きの形や巻きやすさをふまえた切り方を助言する。 ○6つの基礎食品群を全て取り入れたオリジナルピザ春巻きを考えることができる。 （思考、判断、表現）【ワークシート】	ワークシート 教科書 タブレット
10	広げ深める 3 自分で考えた具材を友達に見せ、アドバイスをもらう。	・具材の切り方が適切か、お互いに助言するよう伝える。	
10	まとめあげる 4 ピザ春巻きの作り方を確認し、実習の見通しをもつ。	・分量は教員が調整することを伝える。	

展開 (2～3/3)

時配	学習内容と学習活動	指導・支援 ○評価 (観点) 【方法】	資料・道具
10分	見出す 1 活動内容の確認 ・ピザ春巻きの作り方の師範を見たり、調理の注意点や安全事項を確認したりする。	・食材の乗せ方や巻き方を実践する。 ・春巻きの皮が乾燥しやすいこと、水分が多いと焼く時に油がはねやすくなることを伝える。 ・ワークシートで作り方や食材を確認したら、ワークシートを引き出しにしまわせる。	調理器具 食材 食器 ワークシート
6群全てを取り入れたオリジナルのピザ春巻きを作ろう。			
65分	自分で取り組む 2 ピザ春巻きを調理する ・自分が使う食材と道具を準備する。 ・ピザ春巻きを作る。	・調理に苦手意識をもっている生徒や困っている生徒に助言する。	
20分	3 試食し、片づける。 ・試食しながら、食材の量や食感、味付けなどのうまくできた点や改善点を班員と話す。	・各班をまわり、感想を聞く。	
5分	まとめあげる 4 ふり返りをする。 ・計画、調理、試食を通したふり返りを行う。	○自分で考えたピザ春巻きの良かった点や改善点を生活に活かそうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)【ワークシート】	

【基本編②～千代田中学校～】

1 題材名 B衣食住の生活 おいしさと調理「オリジナルだしうどん」

2 指導の計画

時数	指導計画	調理形態・指導の工夫
1～7	・食生活と自立 ・6つの食品群 ・中学生に必要な栄養素 ・葉物野菜の調理「ポパイサラダ」 ・野菜の調理上の性質 「きゅうりの輪切り」(ドレッシングの考察)	【ポパイサラダ】班で調理 葉物野菜の調理の性質を理解し、ほうれん草を茹でる。 【きゅうりの輪切り】一人調理 味付けを用意された調味料の中から選択する。
8～11	災害食の調理 「アイラップで蒸しケーキ」	一人調理 蒸しケーキに入れる具材を、災害下の限られた食料の中から選び、班で決定する
12～15	肉類の栄養と調理上の性質 「豚肉の生姜焼き」 魚類の栄養と調理上の性質 「鮭のホイル焼き」	一人調理 肉・魚の調理上の性質を理解し、調理する。
16～25	加工食品と生鮮食品 おいしさと調理 「オリジナルだしうどん」	(前時) うどん(5群)以外の食品群から、食材を自分で決定する。 切り方、加熱の仕方(先に調理をするのか、一緒に調理をするのか等)を考察する。 盛り付けを考える。
		(本時) 一人調理 だしのとり方を理解し、だしを正しくとる。
26～27	「ピザ春巻き」	一人調理 3、4群から食材を選択する。 野菜の加熱方法を考察する。

3 本研究の指導

(1)目標

- ・調理時間を考えて、食材を切ったり調理したりすることができる。【知識及び技能】
- ・自分で考えただしうどんの良かった点や改善点を生活に活かそうとしている。

【学びに向かう力、人間性等】

(2)展開

時配	学習内容と学習活動	指導・支援 ○評価	資料
5分	見出す 1 前時の振り返りながら、本時の内容を確認する。 昆布と鰹節でだしをとりオリジナルだしうどんを作ろう	・学習内容を明確にとらえる。	
60分	自分で取り組む 2 手分けをし、だしをとる。 具材を取りに行く。 食器の準備をし、洗う。 3 【一人調理】 だしうどんをつくる ・あらかじめ考えたメニューでだしうどんを作る。	・だしをとる時間を明確にし、時間を意識させる。 ・事前に分担をしておくことで、時間短縮を図る。 ・机間指導を行い、助けを要する生徒（だしの取り方が分からない等）に支援を行う。 ・調理時間を考えて、食材を切ったり調理したりすることができる。【知識・技能】	テレビ ワークシート
10分	4 試食 ・写真を撮り、オクリンクで提出する。		タブレット
15分	5 片付け ・洗い残しのないようにし、最後に点検を受ける。		
10分	広げ深める まとめあげる 調理実習を振り返り、プリントにまとめる。	○自分で考えただしうどんの良かった点や改善点を生活に活かそうとしている。 （主体的に学習に取り組む態度）【ワークシート】	

7. 成果と課題

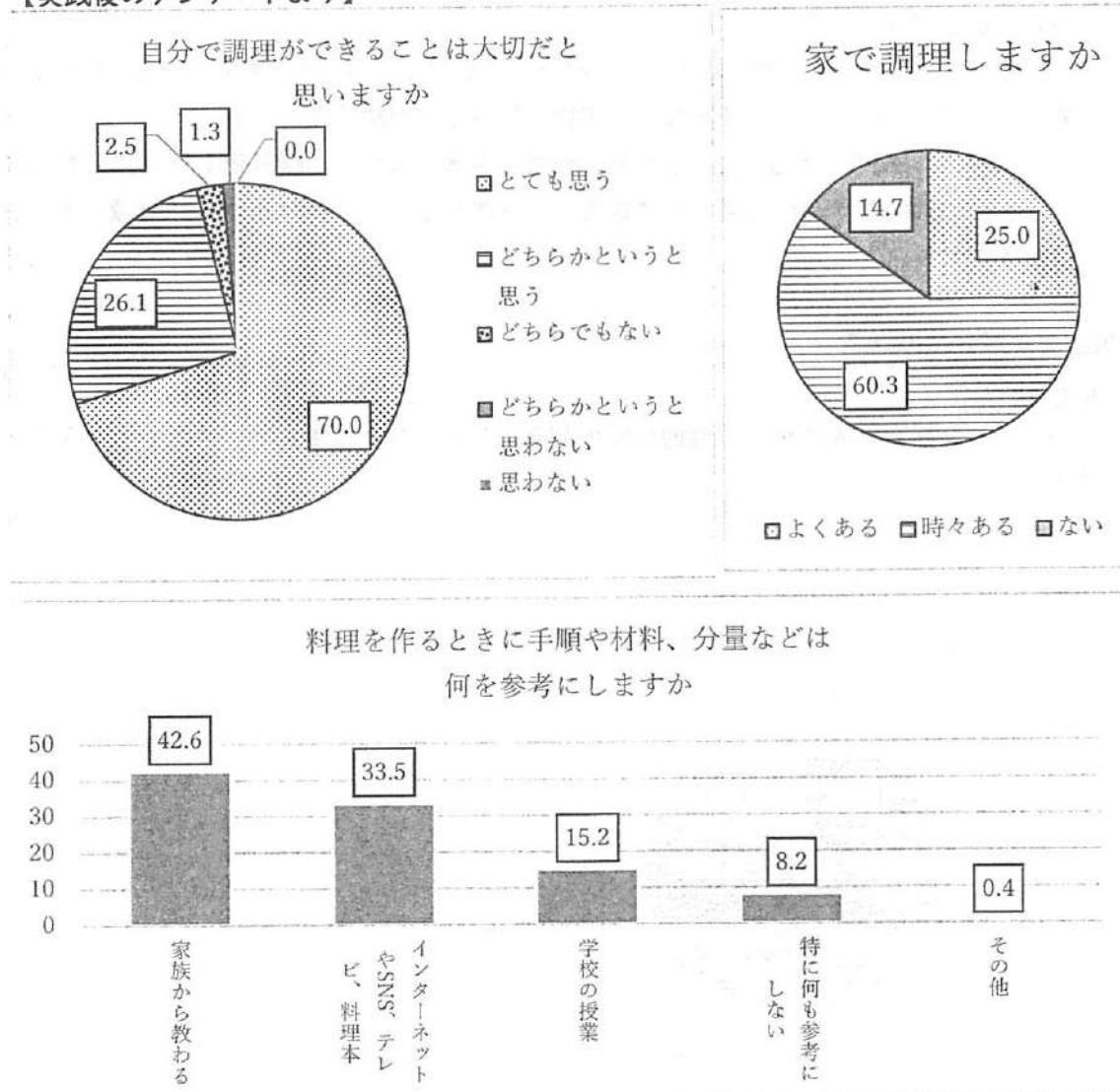
(1) 成果

仮説1に対しての成果

仮説1

調理実習の中に思考・判断する場面を多く取り入れれば、知識・技能が定着し、家庭で調理する機会が増えるだろう。

【実践後のアンケートより】



(1人調理の成果)

- ・自分1人で料理を作る技能や知識が身についたと感じた生徒が多く、家で調理する機会が増えたり、作ってみたいと感じたりした生徒が増えた。
- ・自分1人で作った料理は、満足感や達成感が高く、おいしく感じた生徒が多かったため、調理実習で作った料理を家で実践する生徒が多かった。

(思考・判断をする場面を多く取り入れた成果)

- ・自分で食材や切り方を選んで作った料理をおいしく感じる生徒が多く、調理の中で工夫したり、試行錯誤したりすることを楽しいと感じる生徒が多かった。また、他の生徒と比べ、新たな視点を得たり、自分の選択に自信を深めたりでき、次回の調理実習や家庭実践の際の改善意欲となった。
- ・次回への改善意欲や興味関心が高まったことで、「次はあの食材を使ってみようから、何群なのか調べてみよう。」など、もっと知りたいという気持ちになり、より基礎食品群への知識が広がった生徒もいた。
- ・食材を選択する時の視点が広がり、栄養バランスを整えつつ、その中でも、旬の食材や、彩り、食感などに、こだわりをもって選択できる生徒が増えた。
- ・「あの食材は○群だったよな。」などと、食材を選択する時に、繰り返し6群に分類したことで、体験的な活動の記憶として定着し、自信をもって、食材を6群に分類できる生徒が多かった。

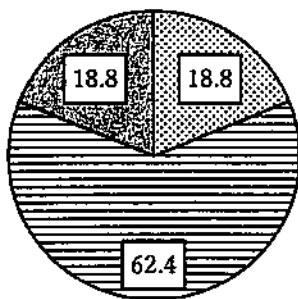
仮説2に対しての成果

仮説2

思考力・判断力を高めれば実践的な態度が身に付き、自分の食生活に活かすことができるだろう。

【実践後のアンケートより】

料理を作るときに栄養のことを考えますか



■よく考える □時々考える □考えない

(1人調理の成果)

- ・他の生徒に気兼ねすることがないので、野菜の切り方や下処理の仕方、味付けなど、自分の考えで挑戦しやすく、より、実践的な態度が身についた。
- ・苦手な食材が、食材の組み合わせ方や味付けを工夫することで、克服できた生徒がいた。

- ・アレルギーや宗教的理由で食材に制限がある生徒も、それに代わる食材を自分で工夫して選択することで、調理実習にも参加でき、また、新たな食べ方を発見するなど、自分の食生活を豊かにできた生徒もいた。

(思考力・判断力を高めた成果)

- ・外食やコンビニで食事を選ぶ時に、栄養バランスを意識する生徒が増えた。
- ・家で料理をする時に、栄養バランスを意識する生徒が増えた。

～アンケート記述～

- ・コンビニのおにぎりを選ぶ時に具を意識するようになった。2群の昆布を買うことが増えた。
- ・カップ麺を食べる時に、野菜を追加したり、野菜ジュースを飲んだりするようになった。
- ・お弁当を買う時は、なるべく、6群がそろっているものを選ぶことが増えた。
- ・外食に行った時に、添えてある野菜も食べるようになった。
- ・食べ放題に行った時に、好きなものだけを食べないで、野菜や無機質も意識して食べるようになった。
- ・インスタントの味噌汁を選ぶ時に、わかめなど2群が入っているものを選ぶことが増えた。

～アンケート記述～

- ・野菜をよく使うようになった。その時に、3群と4群を入れるようになった。
- ・朝、食パンだけを食べていたけど、ジャムを塗ったり、レタスとハムを乗せたり、自分で簡単にできる工夫をするようになった。
- ・味噌汁にカットわかめをいれることが増えた。
- ・ごはんに、ごま塩をふったり、しらすを乗せたり、簡単に2群の食材をとる工夫をしている。
- ・調理実習で作った料理に、栄養バランスを意識しながら、アレンジして作っている。
- ・体調によって、野菜を多く使ったり、無機質を多く使ったり、工夫するようになった。
- ・食べる人や味、食感などを考えて、食材の切り方を考えるようになった。

(2) 課題

仮説1, 2に対しての課題

- 基礎・基本を押さえた実習を行ってからの授業であったが、材料を自分で選択することで包丁の使い方などに難易度の差があり、技能の向上にも差が見られた。
- 食材の調達において、調理実習前の準備が大変であったことは否めない。題材については他の中学校と情報共有ができるので、相談しながらメニュー開発をすることができたが、準備については模索中である。
- 授業では生徒達が取り組みやすいように一品のメニューを考えてはいるが、6群すべてを取り入れることが難しく、献立に偏りが出てしまった。
- 6つの基礎食品群を柱にするとどうしてもメニューに制限が出てしまう。今後も各学校同士で協力しながら、メニューの開発を行っていきたい。
- 1人調理での実践では、難しさを感じた生徒や、うまくできずに終わってしまった生徒もいた。

8. 研究のまとめ

調理する時や、食事の時に、基礎食品群を意識するだけでなく、実践できる生徒が増えた。また、市で取り組んでいるクッキングチャレンジや、学校によって取り組んでいる家庭実践レポートなどでも、調理実習で学んだことや、技能を使ったり、より工夫をしたりして、食事を作る生徒が多かった。ただ、栄養バランスを整えるには、多くの食材を買い、調理する必要がある、お金も労力もかかる。家で調理をする生徒を増やすために、より簡単に、より手軽に栄養バランスを整える方法についても、着目させて、授業の中で食材の選択を工夫させていきたい。

株夏

【基本編①～旭中学校～】

題材名 栄養バランスのよいピザ春巻きを作ろう

ピザ春巻きをつくらう

めあて 栄養バランスのよいピザ春巻きを作ろう

1 食材を考える

材料	食品群	分量	切り方	事前の調理の有無 (焼く・ゆでる)
ウィンナー	1	1本	斜め10Y	
スライスチーズ	2	1/2枚	3Y	
ピザソース	3	大1		
ピーマン	3	1/2	斜め切	
エノケナ	4	5枚	たぐり	
春巻きの皮	5	1枚		
サラダ油	6	大1		
しらす	2	お好み		

2 作り方

- (1) 野菜を切る
- (2) 事前に調理する場合は行う
- (3) 春巻きの皮に、ウィンナー、チーズ、ピザソース、野菜を入れて巻く
- (4) フライパンに油をひき、春巻きを入れて焼く
- (5) 片面がきつね色になったらひっくり返してもう片面を焼く

3 ふり返り

- ・ピザ春巻きの調理を通して、6つの基礎食品群について理解することができましたか。
() よくできた () まあまあできた () あまりできなかった
- ・選んだ食材をどのように切るか、事前に加熱をするかを考えることはできましたか。
() よくできた () まあまあできた () あまりできなかった
- ・ピザ春巻きの調理(食材決めを含む)を通して学んだことや、ことを書きましょう。

学んだこと
春巻きは1つずつ火を通すことを
学んだ。食材のバランスよく作ることを学んだ。

感じたこと
しゃべっている時間はあまりないなと
感じた。洗いをはやくしたい。

- ・生活に活かせることや、将来の生活につなげたいことを書きましょう。

お母さんが来たときや、春巻きを作るたびに活かしたい。
また、材料のバランスのよいものを他の料理に活かしたい。

ピザ春巻きをつくらう

めあて ピザ春巻きをつくらう

1 食材を考える

材料	食品群	分量	切り方	事前の調理の有無 (焼く・ゆでる)
ウインナー	1	1本	わさり	やく
スライスチーズ	2	1/2枚	かくざいり	
ピザソース	3	大1		
ピーマン	3	2つ	糸田きり	やく
トマト	4	4つ	わさり	やく
春巻きの皮	5	1枚		
サラダ油	6	大1		
いちご	4	4つ	ほんぶん	やく

2 作り方

- (1) 野菜を切る
- (2) 事前に調理する場合は行う
- (3) 春巻きの皮に、ウインナー、チーズ、ピザソース、野菜を入れて巻く
- (4) フライパンに油をひき、春巻きを入れて焼く
- (5) 片面がきつね色になったらひっくり返してもう片面を焼く

3 ふり返り

- ・ピザ春巻きの調理を通して、6つの基礎食品群について理解することができましたか。
(○)よくできた ()まあまあできた ()あまりできなかった
- ・選んだ食材をどのように切るか、事前に加熱をするかを考えることはできましたか。
(○)よくできた ()まあまあできた ()あまりできなかった
- ・ピザ春巻きの調理(食材決めを含む)を通して学んだことや、ことを書きましょう。

学んだこと
春巻きをフライパンでもで
きることを始めてした！おかげであ
げると思ってた。

感じたこと
フライパンにしてはけっこうおいしかった。
トマトといちごのあいほうは結構ツクンすむて
くっつきも。

- ・生活に活かせることや、将来の生活につなげたいことを書きましょう。

あふりであけることは危険だけどフライパンでやるとうまいくあふりく
あふりくちゅ、いいと思った、これを野菜じゃなくてもスイーツにしてもうま
そうだなと感した

【基本編②～千代田中学校～】
題材名 オリジナルだしうどんを作ろう

調理実習 月 日 () 2年 組 番号 氏名

学習課題:

1. だしのとり方

- ① 鍋に火をかけ(弱めの中火)、(沸騰直前)に昆布を取り出す ② 一度ふっとうさせ火を止める
③ (一呼吸おいて)かつお節をいれる。 ④ 2分程おく。 ⑤ かつお節をこす。

2. うどんに入れる具材を選ぶ

うどんに入れる具材を自由にチョイスして、オリジナルうどんをつくります。

- ① 5群以外のすべての食品群を摂れるようにする。 ② これまでの学習を活かしてテーマを設定する
③ 短い調理時間で済むようにする(一人10分程度) ④ だしうどんに合うように具材を決める。

群	食材	食材を選んだ理由	調理方法
1	油揚げ	タンパク質が摂れるから	焼く・炒める・ゆでる(だし)
2	わかめ	2群の中で一番合うとおもったから	焼く・炒める・ゆでる(だし)
3	かぼちゃ	甘みをたしかったから	焼く・炒める・ゆでる(だし)
4	ねぎ	見栄えがよくなると思ったから	焼く・炒める・ゆでる(だし)・盛り付ける
5	うどん		ゆでる
6	揚げ玉	うどんといえば揚げ玉だと思ったから	焼く・炒める・ゆでる(だし)・盛り付ける

テーマ「 カボチャの甘みを楽しむだしうどん 」 こだわりポイントを下に書きましょう。

だしを活かした調理なので、和風にしたいと思いました。かぼちゃが好きなので、カボチャの甘みを引き出せるような具材をチョイスしました。かぼちゃはオレンジ色でいろどりがいいので、見た目があかるくなることがポイントです。

4. オリジナルだしうどん作り方(食材の切り方、下準備があれば書く)

- ・だしをとる(1. だしのとり方を参照)
 - ・★を加え、ペアとだしを分ける。
1. 油揚げをキッチンペーパーで拭く。
 2. ねぎを輪切りに切る。
 3. カボチャを薄く切る。
 4. だしでカボチャをゆでる。
 5. うどんも一緒にゆでる。
 6. わかめと油揚げを入れる。
 7. 盛り付けるときに、ねぎをちらす。

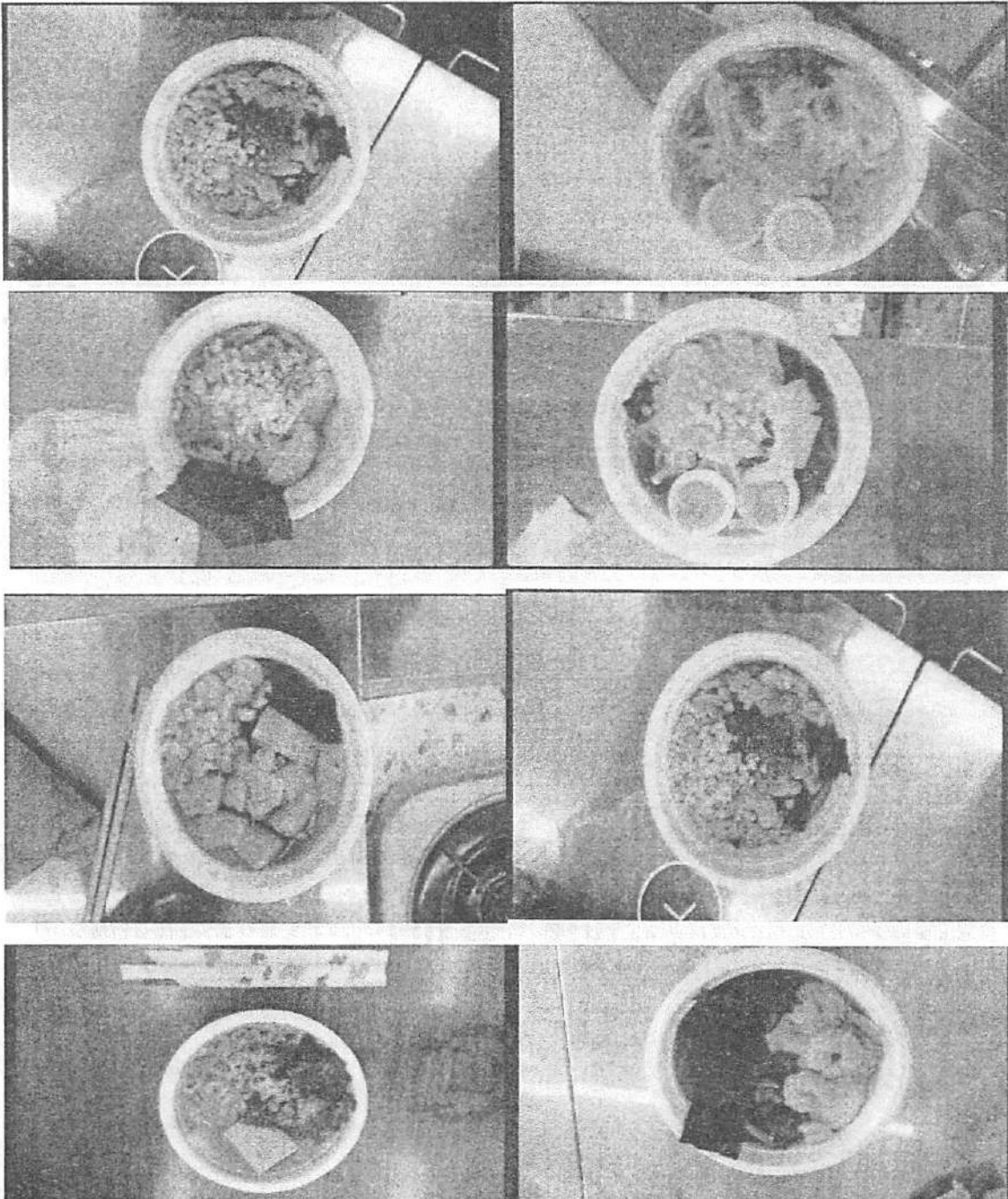
- ・だしと一緒にうどんをゆでる
- ・盛り付けをし、オクリンクで写真提出。

だしうどん

材料(1人分)	群
かつお節(2g)	1群
昆布(2g)	2群
★醤油(大1)	
★みりん(大1)	
水(350ml)	

完成写真





【応用編②～四街道西中学校～】「野菜の調理 ミネストローネをつくろう」

野菜の調理 ミネストローネを作ろう

____年 ____組 ____番 氏名

めあて 栄養バランスの良いミネストローネスープを作ろう

1 食材を考える

材料	食品群	分量(1人分)	切り方	事前の調理の有無
ベーコン	1	10g	1cm幅	
※分 け ず	2	適量		
トマト(水煮缶)	3	50g		
人参	3	12g	角切り(1cm)	
玉ねぎ	4	15g	角切り(1cm)	
にんにく	4	1g(旨かけ)	うす切り	
キャベツ	4	20g	1cm幅	
じゃがいも	5	15g	角切り(1cm)	
オリーブオイル	6	1.2ml(小さじ1/4)		
ローリエ		少々		
水		100ml(1/2カップ)		
塩		0.6g(小さじ1/8)		
こしょう		少々		
コンソメ		1/2コ		

2 作り方

- (1) 材料を切る。
- (2) にんにく、ベーコンを炒める。⇒野菜を加えて炒める。
- (3) その他の材料を加える。⇒沸騰したらあくを取り、やわらかくなるまで煮込む。
- (4) 塩、こしょうで味を調える。

3 ふり返り

- ・ミネストローネの調理を通して、6つの基礎食品群について理解することができましたか。
(○)よくできた ()まあまあできた ()あまりできなかった
- ・選んだ食材をどのように切るか、事前に加熱をするかを考えることはできましたか。
(○)よくできた ()まあまあできた ()あまりできなかった
- ・ミネストローネの調理(食材決めを含む)を通して学んだことや、感じたことを書きましょう。

学んだこと

食材を選んで、6群に分けることを大切にすることができた

感じたこと

スープの中で色々な食材が混ざって、味も良く、栄養もいっぱいあった

- ・生活に活かせることや、将来の生活につなげたいことを書きましょう。

たくさん食べる食生活の中で、6群のバランスを考えると、不足している栄養素を考えると、足りないものを補うことで、バランスの良い食生活を送りたい。

【応用編①～四街道北中学校～】「衣食住の生活についての課題と実践～災害食について～」

【指導と計画】 6時間

小題材	時間	ねらいと学習活動
災害食について	1	○災害食について理解することができる ・非常食と災害食の違いを知る。 ・災害食の種類を知る。 ・災害食のメリット・デメリットについて考えムーブノートで共有する。 ・災害食を試食する。 (乾パンとアルファ米) ・災害食の備蓄において願慮すべき事柄について考え、話し合い、ムーブノートで共有する。
家庭実践		自分の家の災害食の備蓄状況を調べる
自分の家の備蓄状況について考える	0.5	○自分の家の災害食の備蓄状況について分析し、問題点を見だし、課題を設定することができる。 ・調べてきた自分の家の備蓄状況から、問題点や良い点を考える。 ・自分の家の備蓄状況の問題点を見だし、課題を設定する。
自分の家に適した備蓄品について考える	0.5	○自分の家に適した備蓄品について考え、工夫して選択することができる。 ・自分の課題を解決するための1万円分の備蓄品について考え、選択する。 ・班の中で各自の選択した備蓄品を発表し、アドバイスをし合う。 ・他者の意見や新たな情報により、再度考え直す。 ・ムーブノートに、気づき、新たに見つけた問題点を打ち込む。 ・プリントに感想を書く。
ポリ袋調理実習 (ホットケーキミックスによる蒸しパン)	1	○災害時に便利なポリ袋調理について知り、正しいポリ袋調理について理解し、実践することができる。 ・ポリ袋調理の災害時におけるメリットを知る。 ・ポリ袋調理の一般的な調理方法を知る。 ・本日の内容であるポリ袋調理による蒸しパンの作り方を知る。 ・ポリ袋でプレーンの蒸しパンとチョコ入り蒸しパンの2種類を作る。 ・ポリ袋調理のメリットを実感する。

家庭実践用ポリ袋 調理の計画 (炊き込みご飯)	1	○避難生活での「食」についての問題点を見だし、課題を設定して、解決するために、自分の家に実際にある備蓄に適している食材2種類を使って、炊き込みご飯の具を考え工夫することができる。 ・避難生活での「食」についての問題を見だし課題を設定する。 ・自分の家にある備蓄に適している食材の中から、適切な具や作り方について考える。
家庭実践		ポリ袋調理による炊き込みご飯の調理を行い、レポートを提出する。
まとめ	2	○災害食について、家族と協働し、課題解決のために、生活を工夫し創造し、実践しようとするすることができる。 ・班の中で、家庭実践（炊き込みご飯）の報告会をし、課題と成果を発表する。 ・家庭実践の報告を聞き、備蓄に適している食材やポリ袋調理にむいている料理などについて考えを深める。 ・災害食について分かったことや考えをまとめ、班で共有する。

【応用編②～四街道中学校～】「幼児の生活と家族 幼児のおやつ作り」
(展開)

時 配	学習内容と学習活動	指導・支援 ○評価(観点) 【方法】	資料・道具
2	1 前時の学習内容を振り返りながら、本時の学習内容を確認する。	・「幼児のおやつ作り」の実習であることを確認し、安全に意欲的に活動ができるように声をかける。	ワークシート
40	見出す 自分で取り組む 2 グループごとにおやつ作りを開始する。 ・実習のポイント ①中学生と幼児に役割を分け、中学生が幼児におやつ作りを教えることを想定で実習を進める。 ②一人で中学生、幼児の両方役割を体験する。	幼児と一緒に蒸しパンを作ろう ・幼児が安全に真剣に取り組めること、そして楽しめるよう声かけが工夫できるように考えさせる。 ※イメージがわからない生徒には自分の子どもを思い出させ、どういう対応をしても良かったかを思い出させる。 ○幼児の気持ちを考え、場に応じて修正しながら適切な接し方を工夫している。(思②主①)【行動観察】 ○幼児に必要な栄養を理解し、調理ができる。(知②)【行動観察】	ワークシート
8	広げ深める 3 試食を通して、味の感想をそれぞれ伝え合う。自分で考えた蒸しパンの具材が適切であったのか、また幼児が育つ環境としての大人の役割を考えながら、今日の気づきを記入する。 自分の言葉で学習のまとめを書く。	・授業の振り返りを行い、次々のふれあい実習につながる等に自分の考えをまとめさせる。	

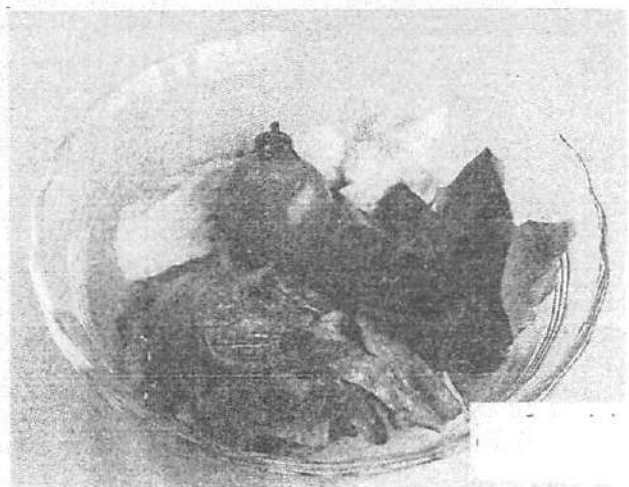
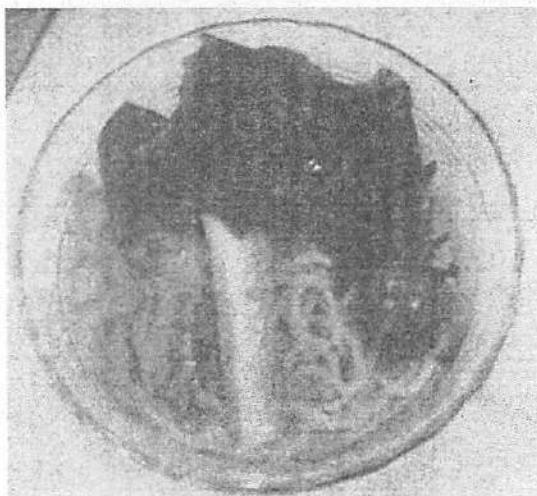
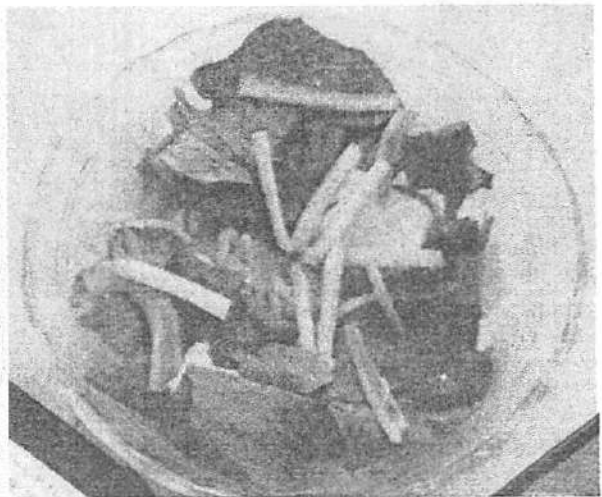
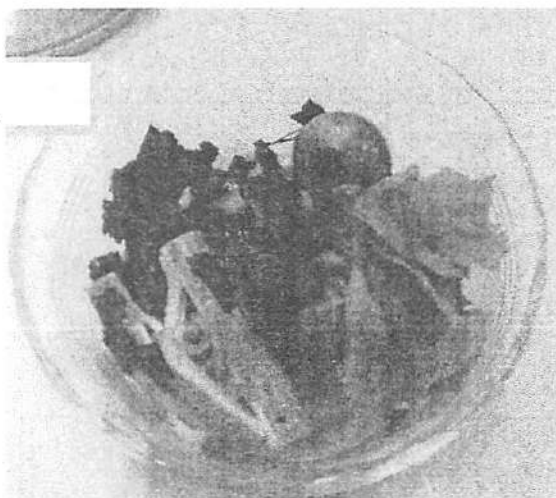
金時豆 【自分が選んだ食材】	甘くして食べた人、口の中が (酸っぱい、苦い) 感じ 【選んだ理由】
幼児にとっておやつとは？ 【幼児の特徴】 ① 幼児は、おやつを食べることで、お母さんや先生とコミュニケーションがとれる。また、おやつを食べることで、お母さんや先生と仲良くなる。	
今日の学習 金時豆の育て方	

料理名【金時豆】

いちじ 【自分が選んだ食材】	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㜀 㜁 㜂 㜃 㜄 㜅 㜆 㜇 㜈 㜉 㜊 㜋 㜌 㜍 㜎 㜏 㜐 㜑 㜒 㜓 㜔 㜕 㜖 㜗 㜘 㜙 㜚 㜛 㜜 㜝 㜞 㜟 㜠 㜡 㜢 㜣 㜤 㜥 㜦 㜧 㜨 㜩 㜪 㜫 㜬 㜭 㜮 㜯 㜰 㜱 㜲 㜳 㜴 㜵 㜶 㜷 㜸 㜹 㜺 㜻 㜼 㜽 㜾 㜿 㝀 㝁 㝂 㝃 㝄 㝅 㝆 㝇 㝈 㝉 㝊 㝋 㝌 㝍 㝎 㝏 㝐 㝑 㝒 㝓 㝔 㝕 㝖 㝗 㝘 㝙 㝚 㝛 㝜 㝝 㝞 㝟 㝠 㝡 㝢 㝣 㝤 㝥 㝦 㝧 㝨 㝩 㝪 㝫 㝬 㝭 㝮 㝯 㝰 㝱 㝲 㝳 㝴 㝵 㝶 㝷 㝸 㝹 㝺 㝻 㝼 㝽 㝾 㝿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏 㤐 㤑 㤒 㤓 㤔 㤕 㤖 㤗 㤘 㤙 㤚 㤛 㤜 㤝 㤞 㤟 㤠 㤡 㤢 㤣 㤤 㤥 㤦 㤧 㤨 㤩 㤪 㤫 㤬 㤭 㤮 㤯 㤰 㤱 㤲 㤳 㤴 㤵 㤶 㤷 㤸 㤹 㤺 㤻 㤼 㤽 㤾 㤿 㥀 㥁 㥂 㥃 㥄 㥅 㥆 㥇 㥈 㥉 㥊 㥋 㥌 㥍 㥎 㥏 㥐 㥑 㥒 㥓 㥔 㥕 㥖 㥗 㥘 㥙 㥚 㥛 㥜 㥝 㥞 㥟 㥠 㥡 㥢 㥣 㥤 㥥 㥦 㥧 㥨 㥩 㥪 㥫 㥬 㥭 㥮 㥯 㥰 㥱 㥲 㥳 㥴 㥵 㥶 㥷 㥸 㥹 㥺 㥻 㥼 㥽 㥾 㥿 㦀 㦁 㦂 㦃 㦄 㦅 㦆 㦇 㦈 㦉 㦊 㦋 㦌 㦍 㦎 㦏 㦐 㦑 㦒 㦓 㦔 㦕 㦖 㦗 㦘 㦙 㦚 㦛 㦜 㦝 㦞 㦟 㦠 㦡 㦢 㦣 㦤 㦥 㦦 㦧 㦨 㦩 㦪 㦫 㦬 㦭 㦮 㦯 㦰 㦱 㦲 㦳 㦴 㦵 㦶 㦷 㦸 㦹 㦺 㦻 㦼 㦽 㦾 㦿 㧀 㧁 㧂 㧃 㧄 㧅 㧆 㧇 㧈 㧉 㧊 㧋 㧌 㧍 㧎 㧏 㧐 㧑 㧒 㧓 㧔 㧕 㧖 㧗 㧘 㧙 㧚 㧛 㧜 㧝 㧞 㧟 㧠 㧡 㧢 㧣 㧤 㧥 㧦 㧧 㧨 㧩 㧪 㧫 㧬 㧭 㧮 㧯 㧰 㧱 㧲 㧳 㧴 㧵 㧶 㧷 㧸 㧹 㧺 㧻 㧼 㧽 㧾 㧿 㨀 㨁 㨂 㨃 㨄 㨅 㨆 㨇 㨈 㨉 㨊 㨋 㨌 㨍 㨎 㨏 㨐 㨑 㨒 㨓 㨔 㨕 㨖 㨗 㨘 㨙 㨚 㨛 㨜 㨝 㨞 㨟 㨠 㨡 㨢 㨣 㨤 㨥 㨦 㨧 㨨 㨩 㨪 㨫 㨬 㨭 㨮 㨯 㨰 㨱 㨲 㨳 㨴 㨵 㨶 㨷 㨸 㨹 㨺 㨻 㨼 㨽 㨾 㨿 㩀 㩁 㩂 㩃 㩄 㩅 㩆 㩇 㩈 㩉 㩊 㩋 㩌 㩍 㩎 㩏 㩐 㩑 㩒 㩓 㩔 㩕 㩖 㩗 㩘 㩙 㩚 㩛 㩜 㩝 㩞 㩟 㩠 㩡 㩢 㩣 㩤 㩥 㩦 㩧 㩨 㩩 㩪 㩫 㩬 㩭 㩮 㩯 㩰 㩱 㩲 㩳 㩴 㩵 㩶 㩷 㩸 㩹 㩺 㩻 㩼 㩽 㩾 㩿 㪀 㪁 㪂 㪃 㪄 㪅 㪆 㪇 㪈 㪉 㪊 㪋 㪌 㪍 㪎 㪏 㪐 㪑 㪒 㪓 㪔 㪕 㪖 㪗 㪘 㪙 㪚 㪛 㪜 㪝 㪞 㪟 㪠 㪡 㪢 㪣 㪤 㪥 㪦 㪧 㪨 㪩 㪪 㪫 㪬 㪭 㪮 㪯 㪰 㪱 㪲 㪳 㪴 㪵 㪶 㪷 㪸 㪹 㪺 㪻 㪼 㪽 㪾 㪿 㫀 㫁 㫂 㫃 㫄 㫅 㫆 㫇 㫈 㫉 㫊 㫋 㫌 㫍 㫎 㫏 㫐 㫑 㫒 㫓 㫔 㫕 㫖 㫗 㫘 㫙 㫚 㫛 㫜 㫝 㫞 㫟 㫠 㫡 㫢 㫣 㫤 㫥 㫦 㫧 㫨 㫩 㫪 㫫 㫬 㫭 㫮 㫯 㫰 㫱 㫲 㫳 㫴 㫵 㫶 㫷 㫸 㫹 㫺 㫻 㫼 㫽 㫾 㫿 㬀 㬁 㬂 㬃 㬄 㬅 㬆 㬇 㬈 㬉 㬊 㬋 㬌 㬍 㬎 㬏 㬐 㬑 㬒 㬓 㬔 㬕 㬖 㬗 㬘 㬙 㬚 㬛 㬜 㬝 㬞 㬟 㬠 㬡 㬢 㬣 㬤 㬥 㬦 㬧 㬨 㬩 㬪 㬫 㬬 㬭 㬮 㬯 㬰 㬱 㬲 㬳 㬴 㬵 㬶 㬷 㬸 㬹 㬺 㬻 㬼 㬽 㬾 㬿 㭀 㭁 㭂 㭃 㭄 㭅 㭆 㭇 㭈 㭉 㭊 㭋 㭌 㭍 㭎 㭏 㭐 㭑 㭒 㭓 㭔 㭕 㭖 㭗 㭘 㭙 㭚 㭛 㭜 㭝 㭞 㭟 㭠 㭡 㭢 㭣 㭤 㭥 㭦 㭧 㭨 㭩 㭪 㭫 㭬 㭭 㭮 㭯 㭰 㭱 㭲 㭳 㭴 㭵 㭶 㭷 㭸 㭹 㭺 㭻 㭼 㭽 㭾 㭿 㮀 㮁 㮂 㮃 㮄 㮅 㮆 㮇 㮈 㮉 㮊 㮋 㮌 㮍 㮎 㮏 㮐 㮑 㮒 㮓 㮔 㮕 㮖 㮗 㮘 㮙 㮚 㮛 㮜 㮝 㮞 㮟 㮠 㮡 㮢 㮣 㮤 㮥 㮦 㮧 㮨 㮩 㮪 㮫 㮬 㮭 㮮 㮯 㮰 㮱 㮲 㮳 㮴 㮵 㮶 㮷 㮸 㮹 㮺 㮻 㮼 㮽 㮾 㮿 㯀 㯁 㯂 㯃 㯄 㯅 㯆 㯇 㯈 㯉 㯊 㯋 㯌 㯍 㯎 㯏 㯐 㯑 㯒 㯓 㯔 㯕 㯖 㯗 㯘 㯙 㯚 㯛 㯜 㯝 㯞 㯟 㯠 㯡 㯢 㯣 㯤 㯥 㯦 㯧 㯨 㯩 㯪 㯫 㯬 㯭 㯮 㯯 㯰 㯱 㯲 㯳 㯴 㯵 㯶 㯷 㯸 㯹 㯺 㯻 㯼 㯽 㯾 㯿 㰀 㰁 㰂 㰃 㰄 㰅 㰆 㰇 㰈 㰉 㰊 㰋 㰌 㰍 㰎 㰏 㰐 㰑 㰒 㰓 㰔 㰕 㰖 㰗 㰘 㰙 㰚 㰛 㰜 㰝 㰞 㰟 㰠 㰡 㰢 㰣 㰤 㰥 㰦 㰧 㰨 㰩 㰪 㰫 㰬 㰭 㰮 㰯 㰰 㰱 㰲 㰳 㰴 㰵 㰶 㰷 㰸 㰹 㰺 㰻 㰼 㰽 㰾 㰿 㱀 㱁 㱂 㱃 㱄 㱅 㱆 㱇 㱈 㱉 㱊 㱋 㱌 㱍 㱎 㱏 㱐 㱑 㱒 㱓 㱔 㱕 㱖 㱗 㱘 㱙 㱚 㱛 㱜 㱝 㱞 㱟 㱠 㱡 㱢 㱣 㱤 㱥 㱦 㱧 㱨 㱩 㱪 㱫 㱬 㱭 㱮 㱯 㱰 㱱 㱲 㱳 㱴 㱵 㱶 㱷 㱸 㱹 㱺 㱻 㱼 㱽 㱾 㱿 㲀 㲁 㲂 㲃 㲄 㲅 㲆 㲇 㲈 㲉 㲊 㲋 㲌 㲍 㲎 㲏 㲐 㲑 㲒 㲓 㲔 㲕 㲖 㲗 㲘 㲙 㲚 㲛 㲜 㲝 㲞 㲟 㲠 㲡 㲢 㲣 㲤 㲥 㲦 㲧 㲨 㲩 㲪 㲫 㲬 㲭 㲮 㲯 㲰 㲱 㲲 㲳 㲴 㲵 㲶 㲷 㲸 㲹 㲺 㲻 㲼 㲽 㲾 㲿 㳀 㳁 㳂 㳃 㳄 㳅 㳆 㳇 㳈 㳉 㳊 㳋 㳌 㳍 㳎 㳏 㳐 㳑 㳒 㳓 㳔 㳕 㳖 㳗 㳘 㳙 㳚 㳛 㳜 㳝 㳞 㳟 㳠 㳡 㳢 㳣 㳤 㳥 㳦 㳧 㳨 㳩 㳪 㳫 㳬 㳭 㳮 㳯 㳰 㳱 㳲 㳳 㳴 㳵 㳶 㳷 㳸 㳹 㳺 㳻 㳼 㳽 㳾 㳿 㴀 㴁 㴂 㴃 㴄 㴅 㴆 㴇 㴈 㴉 㴊 㴋 㴌 㴍 㴎 㴏 㴐 㴑 㴒 㴓 㴔 㴕 㴖 㴗 㴘 㴙 㴚 㴛 㴜 㴝 㴞 㴟 㴠 㴡 㴢 㴣 㴤 㴥 㴦 㴧 㴨 㴩 㴪 㴫 㴬 㴭 㴮 㴯 㴰 㴱 㴲 㴳 㴴 㴵 㴶 㴷 㴸 㴹 㴺 㴻 㴼 㴽 㴾 㴿 㵀 㵁 㵂 㵃 㵄 㵅 㵆 㵇 㵈 㵉 㵊 㵋 㵌 㵍 㵎 㵏 㵐 㵑 㵒 㵓 㵔 㵕 㵖 㵗 㵘 㵙 㵚 㵛 㵜 㵝 㵞 㵟 㵠 㵡 㵢 㵣 㵤 㵥 㵦 㵧 㵨 㵩 㵪 㵫 㵬 㵭 㵮 㵯 㵰 㵱 㵲 㵳 㵴 㵵 㵶 㵷 㵸 㵹 㵺 㵻 㵼 㵽 㵾 㵿 㶀 㶁 㶂 㶃 㶄 㶅 㶆 㶇 㶈 㶉 㶊 㶋 㶌 㶍 㶎 㶏 㶐 㶑 㶒 㶓 㶔 㶕 㶖 㶗 㶘 㶙 㶚 㶛 㶜 㶝 㶞 㶟 㶠 㶡 㶢 㶣 㶤 㶥 㶦 㶧 㶨 㶩 㶪 㶫 㶬 㶭 㶮 㶯 㶰 㶱 㶲 㶳 㶴 㶵 㶶 㶷 㶸 㶹 㶺 㶻 㶼 㶽 㶾 㶿 㷀 㷁 㷂 㷃 㷄 㷅 㷆 㷇 㷈 㷉 㷊 㷋 㷌 㷍 㷎 㷏 㷐 㷑 㷒 㷓 㷔 㷕 㷖 㷗 㷘 㷙 㷚 㷛 㷜 㷝 㷞 㷟 㷠 㷡 㷢 㷣 㷤 㷥 㷦 㷧 㷨 㷩 㷪 㷫 㷬 㷭 㷮 㷯 㷰 㷱 㷲 㷳 㷴 㷵 㷶 㷷 㷸 㷹 㷺 㷻 㷼 㷽 㷾 㷿 㸀 㸁 㸂 㸃 㸄 㸅 㸆 㸇 㸈 㸉 㸊 㸋 㸌 㸍 㸎 㸏 㸐 㸑 㸒 㸓 㸔 㸕 㸖 㸗 㸘 㸙 㸚 㸛 㸜 㸝 㸞 㸟 㸠 㸡 㸢 㸣 㸤 㸥 㸦 㸧 㸨 㸩 㸪 㸫 㸬 㸭 㸮 㸯 㸰 㸱 㸲 㸳 㸴 㸵 㸶 㸷 㸸 㸹 㸺 㸻 㸼 㸽 㸾 㸿 㹀 㹁 㹂 㹃 㹄 㹅 㹆 㹇 㹈 㹉 㹊 㹋 㹌 㹍 㹎 㹏 㹐 㹑 㹒 㹓 㹔 㹕 㹖 㹗 㹘 㹙 㹚 㹛 㹜 㹝 㹞 㹟 㹠 㹡 㹢 㹣 㹤 㹥 㹦 㹧 㹨 㹩 㹪 㹫 㹬 㹭 㹮 㹯 㹰 㹱 㹲 㹳 㹴 㹵 㹶 㹷 㹸 㹹 㹺 㹻 㹼 㹽 㹾 㹿 㺀 㺁 㺂 㺃 㺄 㺅 㺆 㺇 㺈 㺉 㺊 㺋 㺌 㺍 㺎 㺏 㺐 㺑 㺒 㺓 㺔 㺕 㺖 㺗 㺘 㺙 㺚 㺛 㺜 㺝 㺞 㺟 㺠 㺡 㺢 㺣 㺤 㺥 㺦 㺧 㺨 㺩 㺪 㺫 㺬 㺭 㺮 㺯 㺰 㺱 㺲 㺳 㺴 㺵 㺶 㺷 㺸 㺹 㺺 㺻 㺼 㺽 㺾 㺿 㻀 㻁 㻂 㻃 㻄 㻅 㻆 㻇 㻈 㻉 㻊 㻋 㻌 㻍 㻎 㻏 㻐 㻑 㻒 㻓 㻔 㻕 㻖 㻗 㻘 㻙 㻚 㻛 㻜 㻝 㻞 㻟 㻠 㻡 㻢 㻣 㻤 㻥 㻦 㻧 㻨 㻩 㻪 㻫 㻬 㻭 㻮 㻯 㻰 㻱 㻲 㻳 㻴 㻵 㻶 㻷 㻸 㻹 㻺 㻻 㻼 㻽 㻾 㻿 㼀 㼁 㼂 㼃 㼄 㼅 㼆 㼇 㼈 㼉 㼊 㼋 㼌 㼍 㼎 㼏 㼐 㼑 㼒 㼓 㼔 㼕 㼖 㼗 㼘 㼙 㼚 㼛 㼜 㼝 㼞 㼟 㼠 㼡 㼢 㼣 㼤 㼥 㼦 㼧 㼨 㼩 㼪 㼫 㼬 㼭 㼮 㼯 㼰 㼱 㼲 㼳 㼴 㼵 㼶 㼷 㼸 㼹 㼺 㼻 㼼 㼽 㼾 㼿 㽀 㽁 㽂 㽃 㽄 㽅 㽆 㽇 㽈 㽉 㽊 㽋 㽌 㽍 㽎 㽏 㽐 㽑 㽒 㽓 㽔 㽕 㽖 㽗 㽘 㽙 㽚 㽛 㽜 㽝 㽞 㽟 㽠 㽡 㽢 㽣 㽤 㽥 㽦 㽧 㽨 㽩 㽪 㽫 㽬 㽭 㽮 㽯 㽰 㽱 㽲
-------------------	---

【応用編③～四街道中学校～】「冷やし中華」

栄養素のまとめとして、6つの基礎食品群を選ぶテストを行った。



授業後の家庭実践レポート

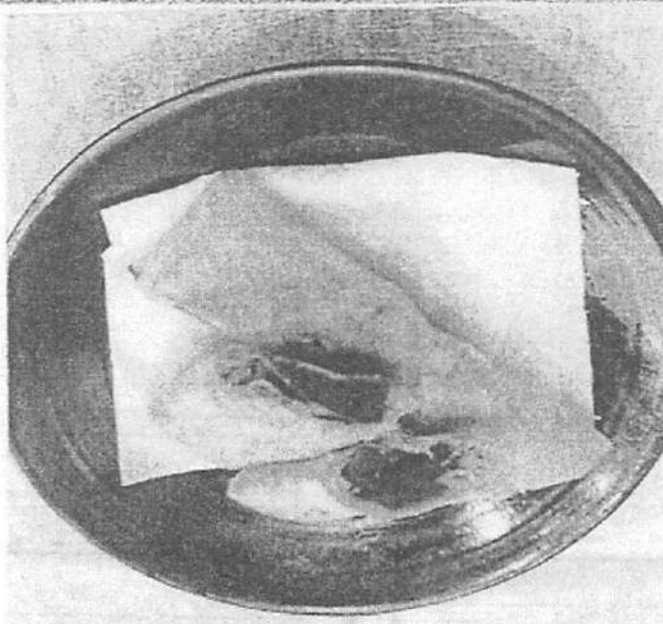
献立名
「きゅうりの和え物」



材 料	1 群	ツナ	工夫したところ	学校で入れた材料 の他にわかめを入れて みたことや、自分でドレ ッシングを作ったこと。 色とりどりにも気を付 けて盛りつけた
	2 群	わかめ		
	3 群			
	4 群	きゅうり・コーン		
	5 群	砂糖		
	6 群	油		
家族の感想	食材を工夫することで彩り良く、見た目にもとても美味しそうに出来ました。きゅうりも 大きさを揃えて切られており、とても良い食感と味わうことが出来ました。手作りのドレッシング 酸味が程良く、美味しかったです。調理実習と経ての二度目の作りでとても美味しく調理			
自分の感想・反省	学校のときの反省を生かし、味つけを変え、自分で作ったドレッシ ングにし、量を工夫してみたところ味が一つになりおいしかった。 また、前回のときよりもきゅうりを素早く、細く、均等に切れるよ うになった。調理実習のときより多く作ったため、それに比例して他 の材料の量も調節することができた。			

[illegible]

家族の感想		自分の感想		反省	
1 部 1/4 2 部 1/4 + 1/4 3 部 1/4 + 1/4 + 1/4 4 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 5 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 6 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4		1 部 1/4 2 部 1/4 + 1/4 3 部 1/4 + 1/4 + 1/4 4 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 5 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 6 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4		1 部 1/4 2 部 1/4 + 1/4 3 部 1/4 + 1/4 + 1/4 4 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 5 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 6 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4	
1 部 1/4 2 部 1/4 + 1/4 3 部 1/4 + 1/4 + 1/4 4 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 5 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 6 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4		1 部 1/4 2 部 1/4 + 1/4 3 部 1/4 + 1/4 + 1/4 4 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 5 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 6 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4		1 部 1/4 2 部 1/4 + 1/4 3 部 1/4 + 1/4 + 1/4 4 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 5 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 6 部 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4 + 1/4	



献立名 献立者

四街道市 クッキングチャレンジ

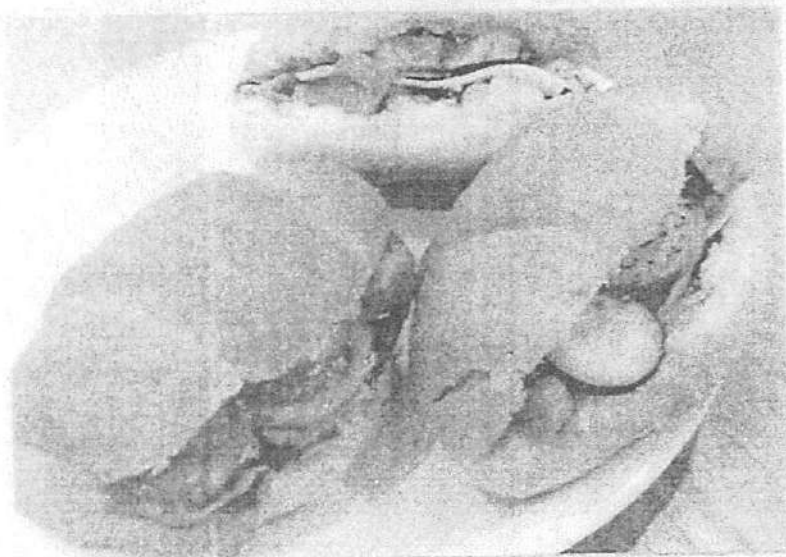
各学校のクッキングチャレンジのレポート

四街道市 クッキングチャレンジカード

中学生用

テーマ 1月 6日(火)

手軽 & おしゃれな朝ご飯



写真orイラスト

2. このメニューにした理由

クッキングは、おしゃべりに見えるけど、
中の真実をみれば、栄養も取れるし、
美味しい見た目もあるから、あと野菜
を食べて、健康になれるから

3. このメニューの魅力

一品でもおしゃべりな感じで取れるとい
うか、一品でもおしゃべりな感じで取れるとい
うか、一品でもおしゃべりな感じで取れるとい
うか、一品でもおしゃべりな感じで取れるとい

4. 反省点・改善点

野菜はよく切ったほうがいい
大葉は、
パンを焼いてホットサンドにした
おしゃべりな

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

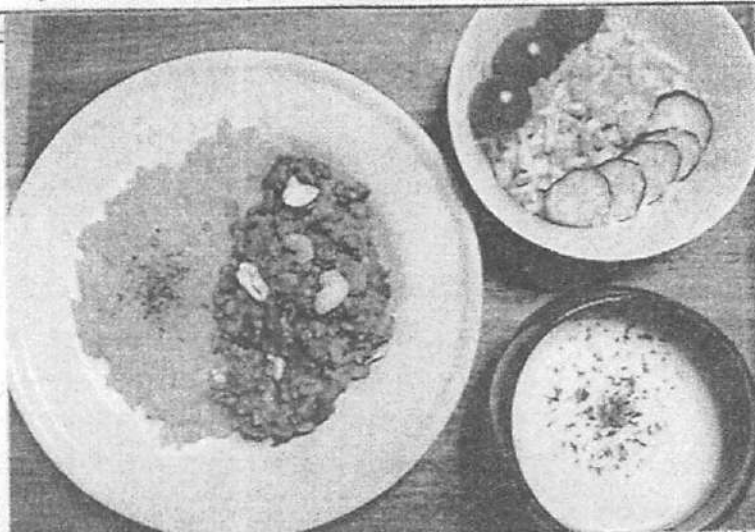
毎朝おしゃべりな朝食を食べたい
おしゃべりな朝食を食べたい
おしゃべりな朝食を食べたい
おしゃべりな朝食を食べたい

四街道市 クッキングチャレンジカード

中学生用

1. テーマ

夏バテなんて
ふっとはせ！ドライカレーでパワーチャージ！！



★自分でどれくらい作ることができたか(全部・8割・5割・3割・作れなかった)

2. このメニューにした理由

今年はとても暑く、夏バテに負けないような
元気になれるメニューを作ったから。
たんぱく質とあるお肉をカレー味で食べて
みたかったから。

3. このメニューの魅力

あったかいドライカレーとひんやりとしたワ
シソワースの相性がいい。
サラダには、千葉県産のもので、旬のトマトを使った。
ドライカレーでは、使ったたんぱく質(肉)が
回復には足りない(タミ-81)なので、暑さで不足し
がちなビタミンC(ピーマン)を入れることができる。

4. 反省点・改善点

野菜の切り方にまだ慣れていないため、
もっと練習したい。(しょうがの皮をむくことかきす
かしかた→リンゴの皮で練習する)

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

料理では、段取りが大切なことわかった。
時間がかかるものや洗い物は、すきま時間に
やると効率よく行うことができる。
次に料理をするときには、段取りをA→B→C
にしたい。

1. テーマ 月 日 ()

簡単 で おいしい 朝ごはん

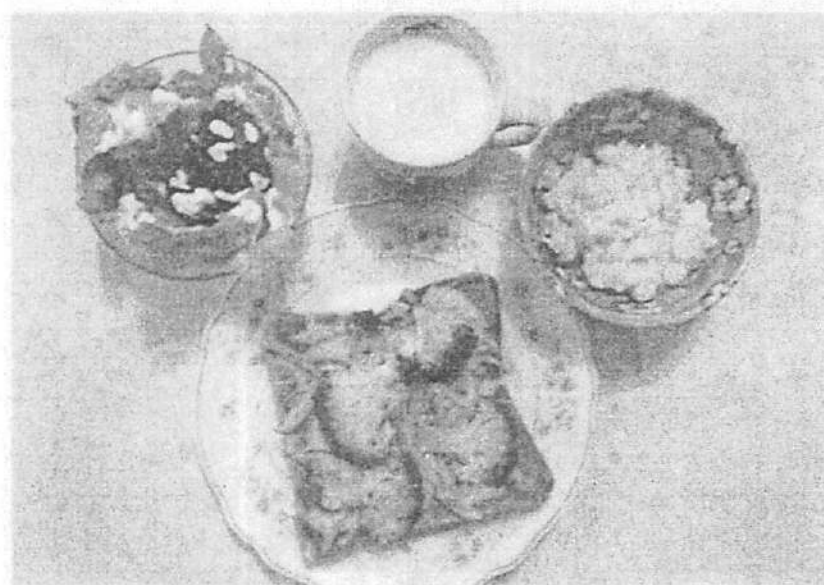


写真 or イラスト

2. このメニューにした理由

簡単に手軽に作れて、栄養
があるメニューにしたから。

3. このメニューの魅力

簡単に作れて、6都すべて
をせしめてできること。
家にあるもので作れること。

4. 反省点・改善点

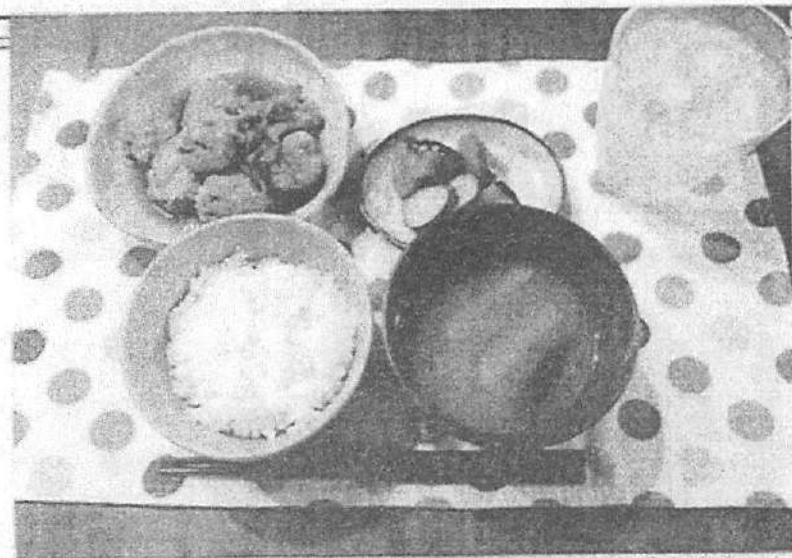
少し料理の量が少なくな
ったので、もう少し多めに
作りたい。もう少し玉
ねぎとジャガイモがよかった。

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

たまに家の夕食を自分で作
ったり、自分でメニューを考え
ていきたい。

1. テーマ

夏野菜を使った食欲のできる献立



★自分でどれくらい作ることができたか(全部・8割・5割・3割・作れなかった)

2. このメニューにした理由

旬の野菜を使ったので
栄養バランスもよく、夏
に作れるから。

3. このメニューの魅力

◦この献立のすべてが、
一口サイズだから、
たべやすい。

4. 反省点・改善点

肉だんごの大きさをもう少し
統一したら、もっとおいしく
食べたと思う。焼き目をミツカ色
にできればもっと良かった。

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

このクッキングをして、火加減
を調節するのがおもしろい
とわかったので、もっと料理
したいです。

夏野菜カレー

・メニューを選んだ理由

おいしいちゃんから買った野菜が沢山あったから今が旬の夏野菜をたくさん使ったカレーを作ろうと思いました。

・工夫した点

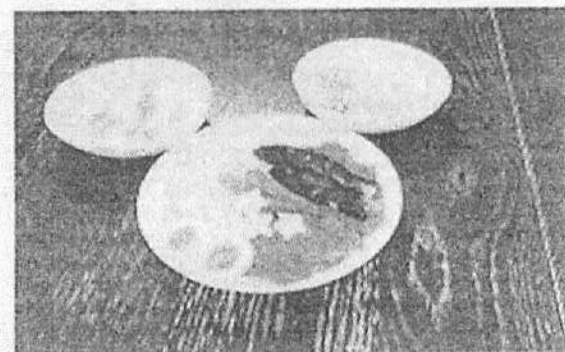
トマトの水分だけで作った無水カレーにしたところ
1～6群を全部入れたところ
2郡をなるべく多く入れたところ
旬の野菜を6種類入れた

・感想と反省

トマトの無水カレーにしたからトマトが嫌いな妹もはいつていることに気づかずおいしいと言って食べてくれました。トマトの皮をむくのに時間がかかってしまったから今度作るときはもっとテキパキできるようにしたい。



右：野菜を素揚げしている
左：カレーを煮込んでいる



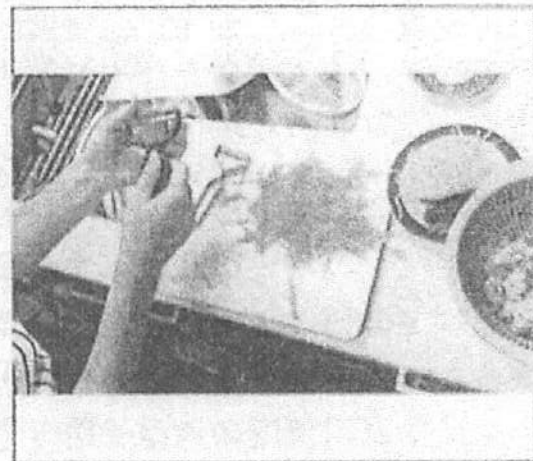
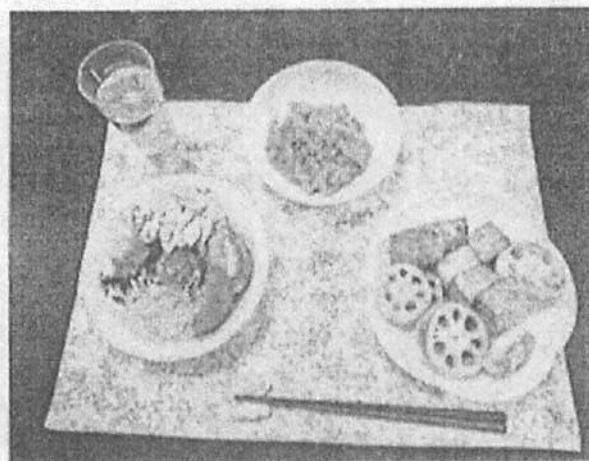
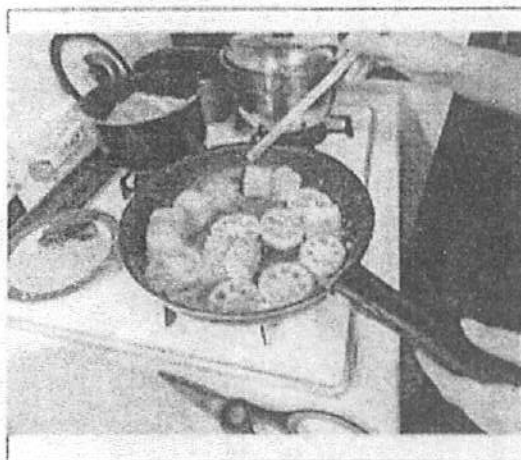
・メニュー

夏野菜の無水カレー
ポテトサラダ
フルーツヨーグルト

【テーマ】
夏バテ対策

【メニューを選んだ理由】
麺類で夏の暑いときでも食べやすいから。

【メニューのアピールポイント】
1群～6群までの食材が使われている。彩りよくなっている。夏バテにいい梅干しや豚肉が使われている。
夏野菜のトマトが入っている。



【感想や反省、工夫したところ】
普段あまり料理をしないけれど家族全員分の料理を一時間くらいで作ることができた。一、二年生のときより効率が良くなったような気がする。
梅干しの種を除けばもっと食べやすくなったと思うから、次に作るときは食べやすさも考えて作りたい。



3

1～テーマ～

【1～6 群沢山和食】

2～選んだメニュー～

ネギ塩チキンの和風仕立て

千切り野菜の2郡サラダ

キャベツとクルミの白和え

3～選んだ理由～

体づくりの栄養について学んだから。

4～アピールポイント～

栄養バランスを考えていろいろな種類の野菜を使って2郡が不足しないように小魚などを加えた。

5～感想、反省～

体は食べたものからできているので作ってみて毎日の栄養バランスの大切さを実感しこれからも少しずつ頑張って作っていきたい。