

第8分科会 技術・家庭科教育(家庭科教育)

よりよい生活をめざす意欲と確かな実践力の育成

—家庭と学校を行き来して、課題を解決する指導過程の工夫—

1. 設定理由

家族の一員としてよりよい生活を送るには、それをめざす意欲と確かな実践力が必要である。しかし、子どもたちの家庭での様子を見ると、家庭科で身に付けた実践力が家庭で日常化されていない様子が見られる。

そこで、家庭生活と家庭科の学習を切り離して考えるのではなく、家庭での問題点をもとに課題を見付け、課題を解決するために学んだことを生かして、家庭での課題を解決し、実践力として身に付けさせることをめざして、研究主題を設定した。

2. 研究仮説

「家庭生活」、「家庭科での学習」を活動の場として効果的に行き来する指導過程を組み、課題解決型の学習を進めさせれば、よりよい生活をめざす意欲と確かな実践力を育てることができるだろう。

3. 研究内容

○課題解決型の指導過程として、「つかむ」「見付ける」「力を付ける」「実践する」「共有する」「実践の日常化」の6つの学習過程を基本とした指導計画により、学習を進める。

○家庭を学習の場とした「見付ける」「実践する」「実践の日常化」の3つの指導過程において、よりよい生活をめざすための活動が意欲的に進められるように工夫する。

○児童の実態や家庭環境の違う3つの学校で、6つの学習過程を基本としながら、実態に合った指導計画を工夫し、仮説を検証する。

3. 結 論

○家庭生活の中から自分の課題を持つことにより、家庭科の学習がより身近なものとなり、家庭での生活をよりよいものにしたいという目的意識をもって意欲的に「力を付ける」の学習に取り組むことができるようになった。

○活動の場が家庭へと広がり、日常的な活動を行う児童が増えた。

1. 研究主題

「よりよい生活をめざす意欲と確かな実践力の育成

—家庭と学校を行き来して、課題を解決する指導過程の工夫—

2. 主題設定の理由

平成32年度完全実施の新学習指導要領改訂の家庭科の目標に、「日常生活の中から問題を見出して課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を養う。」とある。中でも「課題を解決する力」を育てる手段として、生活の中から問題を見出しての「課題解決型の学習」を進めていく事が重要であることが明示されている。

そこで、本研究では、家庭生活と学校での家庭科の学習を切り離して考えるのではなく、家庭での問題をもとに課題を見出し、解決するために学んだことを生かして、課題を解決し、実践力として身に付けることをめざして、研究主題を設定した。

実践の3校のある印西市は、北総開発鉄道の延伸と千葉ニュータウン地区の拡大とともに発展してきた市である。東洋経済新報社による「全都市住みよさランキング」で、2012年から6年連続1位となっており、新住民が人口の大多数を占め、新しい住宅が立ち並んでいる。また、北部にはトワグ JR 成田線が通り、旧地区と新興住宅街が混じりあっている。

木下小学校は、旧地区と新興住宅街とが混在する地域にある中規模校である。学習に躓きを感じる児童が多く見られ、学習への意欲を上げていくことが課題となっている。家庭環境が複雑な子どももおり、学習のみならず生活全般で配慮が必要なことが多い。家庭での活動を全員が実施することは難しい。

小林北小学校は JR 成田線沿線の住宅街にあり、全学年単学級の小規模校である。共働きの家庭が多く、ほとんどの家庭が核家族である。学力面でも生活面でも平均的な子どもたちで、学習への取り組みはまじめで課題にも熱心に取り組むが、自分で考えて課題を発見したり話し合いによって考えを深めたりする活動には消極的である。

小倉台小学校は、市の人口の多数を占める千葉ニュータウンにあり、北総線沿線の駅近くの大規模校である。教育に対して関心の高い家庭が多く、子どもたちは塾や習い事に追われている。学力が高く学習に対して意欲的ではあるが、家事を手伝ったり自立した生活習慣を送ったりしているとは言い難い。

本研究に取り組む3校は、様々な実態を含んでいる。そこで、3校それぞれの実践を通して本研究主題を検証し、「課題解決型の学習」を通して意欲と実践力を育てていきたい。

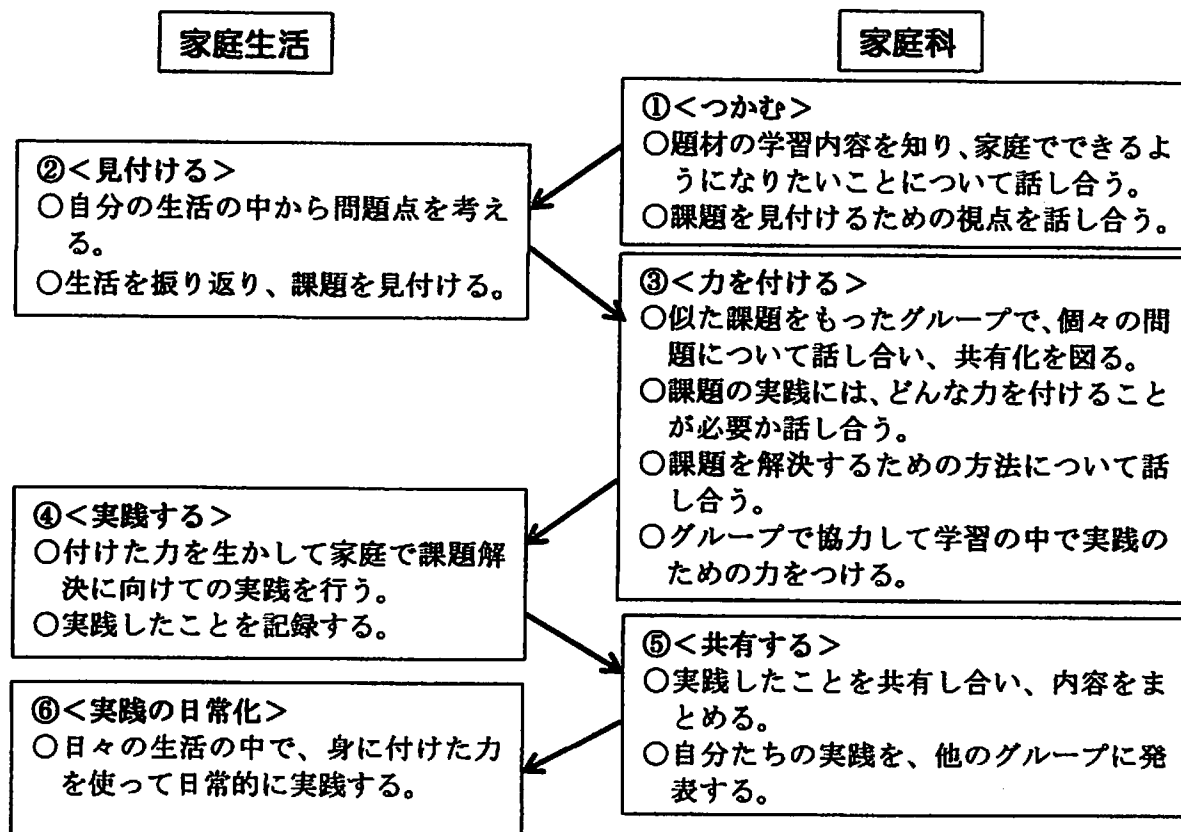
3. 研究仮説

「家庭生活」、「家庭科での学習」を活動の場として効果的に行き来する指導過程を組み、課題解決的な学習を進めれば、よりよい生活をめざす意欲と確かな実践力を育てることができるだろう。

4. 研究の内容

<家庭と学校を行き来して、課題を解決する指導過程>

家庭生活の中での実践の意欲と確かな実践力を身に付けさせるために、「家庭生活」「家庭科での学習」を活動の場として効果的に行き来し、課題解決的な学習を進めさせるための指導過程を設定した。



<家庭での活動をより意欲的に進めるための工夫>

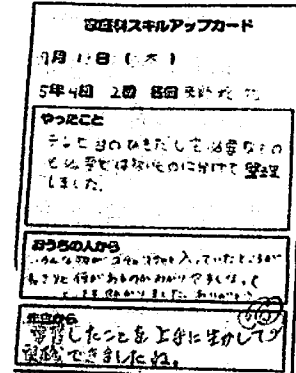
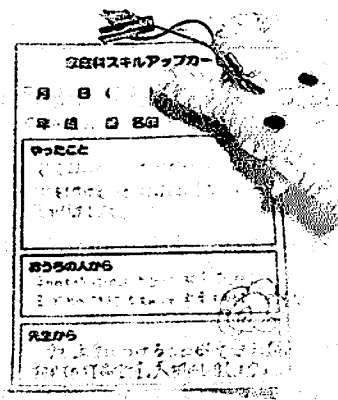
家庭での活動を指導過程の一部とする時、子どもたちが活動する家庭は一様ではない。また、家庭での個々の児童の活動に対して、直接支援することができない。そこで、以下のようなことを工夫した。

- 自分は、何ができて何ができないのか、家庭生活の中で実践するためにはどんな力をつける必要があるのかなど、目的意識をもって家庭科の学習を進める。
- 学習の中で、自分がどう変わったか、何ができるようになったのかを知り、自信をもって家庭での実践ができるようにする。
- すべての児童が同様の家庭環境ではないことを、教師はしっかりととらえ、個に応じた実践の計画を立てさせる。
- 家庭科日より、学年日よりなどで、家庭での活動内容を保護者に知らせ、子どもたちの家庭での活動を理解していただく。
- 子どもたちが、「もっとやってみたい。」「続けてみたい。」と思えるような手立てを工夫する。
- 題材の特性、児童の実態、家庭の様子に応じ、6つの指導過程を柔軟に変形させて指導計画を立てる。

5. 研究の実践

<実践の日常化に向けての工夫> 資料 1～8 ページ

- 学年だよりや家庭科だよりなどで活動の内容を保護者に知らせる。
- 「実践の日常化」で活動した内容をスキルアップカードに記録する。



- 「食の領域」では、付けた力を使って作れるレシピ集を配布して、子どもたちに紹介した。その際、難易度別に星をつけて、自分の身に着けた力に合った料理を選ぶようにした。また、6年生の最後の調理の学習では、自分たちでレシピ集を作って活用した。
- 「衣の領域」では、学習で使用した布の端切れやフェルトとその利用方法を書いたプリントを家庭科室に置き、自由に持っていけるようにした。それを利用して、子どもたちはいろいろな作品を作っていた。



<3校の実践>

3つの違う実態の学校で、「住まい」「食事」「家族・家庭生活」の内容で、6つの指導過程の実践を行った。それぞれの児童の実態や家庭環境に合った指導計画を工夫した。

—実践1 / 印西市立木下小学校—

(1) 題材名「寒い季節を快適に」

(2) 題材の目標

○快適な冬の生活の仕方について理解し、基礎・基本となる技術を身につける。

【知識・技能】

○寒い季節の生活について課題を見つけ、その解決をめざして考えたり自分なりに工夫したりしたことを知らせることができる。

【思考・判断・表現力等】

○寒い季節の生活の仕方に関心を持ち、冬の生活を快適に過ごすことができる。

【学びに向かう力・人間性】

(3) 題材について

本題材では、冬の寒さをしのぐために、今まで行ってきたことを想起させ、自ら行ってきたことを振り返ったり、新しく取り組める事柄について知ったりしながら、家庭科の学習に生かせるようにしたいと考えた。

(4) 実践の記録 (5時間扱い)

指導過程	主な学習活動
つかむ①学校	<p>○自分の生活や資料から寒い季節の生活に関心を持ち、学習の見通しをもつ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">寒い季節を快適に過ごすためにはどうしたらよいだろう。</div> <ol style="list-style-type: none"> 1 ウェビング法を用い、班毎に「寒い季節を快適に過ごす方法」というテーマで意見を出し合う。 2 自分が取り組みたい課題ごとに小グループをつくる。 3 小グループ毎に家庭で行っていることについて共有し、家庭でインタビューしたり調べたりすることを大まかに話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・家の中であたたかい場所はどこだろう。 ・あたたかく過ごせる小物はどんなものがあるだろう。 ・外出する時はどんな服装をしているのだろう。
見付ける家庭	<p>○自分の視点で、家庭生活の中の問題点に気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬になると、よく暖房を使う。ストーブも床暖房も使っている。暖房費がかかる。 ・日光が当たらない部屋は寒い。 ・外出する時は、上着や防寒具を使っている。
力をつける①学校	<p>○グループ毎に実践の計画をたてる。実践する具体的内容とその方法を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: right;">資料9ページ</p> <p>—あたたかい着方について—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あたたかく過ごすために、どのような服を着ているか。→クラスにアンケートをとってみよう。 ・衣服の色でどのくらいあたたかさが違うのか。→湯を入れた缶に、色の違う布を巻きつけ、温度変化を調べよう。 ・衣服の枚数でどのくらいあたたかさが違うのか。→実際に着て体感してみよう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>—暖房の使い方について—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一番使われている暖房器具は何だろう。どんな暖房をどこで使っているのだろう。→クラスにアンケートを取ってみよう。 ・効率よく部屋をあたためるよい暖房器具の使い方はあるのだろうか。→PCで調べてみよう。 ・換気も大事だというけど、みんなの家では換気をしているのだろうか。→インタビューしてみよう。 </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: right;">実際にやってみたらおもしろいんじゃない？体験する課題を増やしてみよう。</p> <p style="text-align: right;">冬によく使う暖房器具。使いたいだけ使ったら、エコじゃない。エネルギーを大切にしたい冬の過ごし方って…</p> </div>

	<p>※その他の課題</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体の温まる食べ物の工夫</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体を動かしてあたたかく過ごそう</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">あたたかく寝る工夫</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">寒さに負けない小物使い</div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">資料 10 ページ</div>
家庭実践する力をつける	○各グループの課題に沿って実践する。
①学校	○グループごとの学習計画に沿って、調べたりまとめたりする。
家庭実践する	○各グループの課題に沿って実践する。課題解決に足りない実践をする。
共有する②学校	○実践・調査内容したことを共有し合い、解決した内容をまとめる。 ○発表の練習をする。
	○グループごとに実践内容を発表する。 ○友達の実践を聞き、実践してみたい事柄をワークシートに記入する。
家庭日常化	○グループ発表から出された課題を選択し、実践する。 ○実践した内容をスキルアップカードに記録し、おうちの人からもコメントをもらう。

(5) 実践を振り返って

本学級は、保護者の協力を仰ぎ一緒に活動することが難しい家庭も多い。そのような児童も一人で活動できるように、家庭での実践の内容を工夫した。まず、日常生活の中で普段実践していることに目を向けさせた。「暖房の向きを変える」「体を動かす」と言っただよとした気付きを大きく評価したところ家庭での実践に対する自信へとつながった。また、子どもたちの活動に対してコメントしてもらうことで、保護者の家庭科への関心が高まった。

—実践 2 / 印西市立小林北小学校—

(1) 題材名 「くふうしよう おいしい食事」

(2) 題材の目標

○身近な食品を用いて調理実習計画を立て、ゆでたりいためたりしておかずをつくること
できる。 【知識・技能】

○栄養のバランスを中心に、一食分の献立を考えることができる。 【思考・判断・表現力等】

○日常取っている食事に関心をもち、食事の役割を考えて、家族のために食事を作ろうとして
いる。 【学びに向かう力・人間性】

(3) 題材について

本題材では、「家族のために楽しくおいしい食事を工夫して作ること」をめざして活動させる。家族へのアンケートから栄養バランスを中心の課題として、家族の好み、彩り、季節感、予算などに目を向け、個々課題をもち、グループでの活動を進めていく。本題材は、12時間の長い題材で学習内容も多い。そこで家庭での実践を繰り返し取り入れながら学習を進め

た。

(4) 実践の記録 (12時間扱い)

指導過程	主な学習活動
つかむ ①学校	<p>○毎日の食事に関心を持ち、学習の見直しをもつ。</p> <p>1 食生活に関するアンケートを実施し、自分の食生活を振り返る。</p> <p>2 学習課題をもつ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px 0;">家族のために楽しくおいしい食事をくふうしよう。</div> <p>3 学習の見直しをもつ。</p> <p>①献立の立て方を知り、バランスのよい一食分の献立を考える。</p> <p>②じゃがいもを使っておかずをつくり、料理のレパートリーを増やす。</p> <p>③家族のために楽しく、おいしい食事の献立を考え実践する。</p>
家庭 見付ける	<p>○どんなことに気を付けて献立を立てているのか、家庭で聞き取り調査を実施する。</p> <p>○自分の課題をもつ。 資料11ページ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良いおかずが作れるようになりたい。 ・家族の好きなものを作りたい。
力をつける ④学校	<p>○栄養のバランスのよい一食分の献立の立て方を考える。</p> <p>○献立を考える順番・手がかり・気を付けていることなどを話し合い、まとめる。</p> <p>○栄養のバランスを中心とした一食分のおかずの決め方を考える。</p> <p>1 家庭科の学習で取り組んだ料理の栄養を調べる。</p> <p>2 学習した料理のアレンジの方法を考える。</p> <p>○栄養のバランスのよい一食分の献立を考える。 資料11ページ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯とみそ汁を中心とした一食分の献立を考える。 ・考えた献立の栄養バランスを調べ修正する。 ・考えた献立をループで発表し合い考えを広げる。 <p>○身近な食品でおかずをつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもの特徴や栄養・調理の方法を調べる。 ・じゃがいもの皮むきとゆでる調理を実習する。
家庭 見付ける	<p>○じゃがいもを使った料理や作り方を家族に聞いたり、調べたりする。</p>
力をつける ④学校	<p>○じゃがいもを使ったおかずを考える。</p> <p>1 家庭で調べてきたことをもとにじゃがいもを使った料理を一人一品考える。</p> <p>2 調理の計画を立てる。</p> <p>○計画に基づきじゃがいもを使ったおかずを作る。 資料12ページ</p> <p>1 計画に沿って一人一品のじゃがいも料理を作る。</p> <p>2 グループで試食し、自己評価・相互評価をし、家庭での実践につなげる。</p>

家庭 実践する	○調理実習でつくった料理を家庭でも作り、学習したことと家庭での方法を比較して実践させることで、よりよい方法を見出そうとする意欲を高める。 資料12ページ
力をつける の学校	○楽しくおいしい食事を工夫する。 1 食事を楽しくする工夫、マナーについて話し合う。 2 これまでの学習を生かし、家族のために一食分の食事を作る計画を立てる。
家庭 実践する	○家族のために作った献立にそって、1食分の食事を作る。 資料13ページ
学校 共有する ①	○実践報告会を開く。 1 報告会を開き、友だちの報告を聞き合い、考えを広げるとともに、「自分も試してみよう」という実践への意欲を高め、よりよい方法で生活しようとする気持ちを育てる。 資料13ページ
家庭 日常化	○冬休みにも実践するように、働きかける。

(5) 実践を振り返って

本題材は、12時間と長い。そこで、学校での活動の間に家庭での活動を入れて、「家族のためにおいしい食事を作りたい。」という家庭でのめあてを思い起こさせ、意欲を継続させながら活動できるようにさせた。

学習の初めには、一人で夕食を作ることをためらっていた子たちが多かったが、何ができるようになったかを明確にし、栄養のバランス、献立の立て方、包丁の使い方、調理の実践などを経験し、自信をもって家庭での実践に臨むことができた。

—実践3 / 印西市立小倉台小学校—

(1) 題材名 「年末年始の私たちの生活」

(2) 題材の目標

○家族と関わり合いながら年末年始の伝統的な生活文化を理解することができる。

【知識・理解】

○年末年始の伝統的な生活文化について課題を見つけ、解決することができる。

【思考・判断・表現力等】

○年末年始の伝統的な生活文化に主体的に関わることができる。【学びに向かう力・人間性】

(3) 題材について

本題材は、新指導要領からの新しい学習内容である。2年間の家庭科学習の中で付けた力を使って、自分が設定した課題に対して取り組み方をグループ話し合い、冬休みに個々に活動した内容をまとめてグループで発表する。

(4) 実践の記録（4時間扱い）

指導過程	主な学習活動
つかむ ① 学校	<p>○ 年末年始の活動にどのように参加してきたか振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家族と初詣をする。 ・ 大掃除を手伝う。 ・ お雑煮やおせち料理を食べる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p>年末年始の家族の行事って、意外とあるんだなあ。</p> </div>

家庭科で学習したことを生かして、年末年始の活動に主体的に参加しよう。

○学習の見通しをもつ。

○家庭で課題を見つけるための視点について話し合う。

- ・今までに家庭科の学習で学んだことを生かしたい。
- ・自分の家の味や文化を伝えてほしい。
- ・実践して家族に喜んでもらいたい。

今年もおばあちゃんの家に行くから、教えてもらおう。

○年末年始の過ごし方について、家族と話し合い、課題

- ・おばあちゃんにお雑煮の作り方を教えてもらいたい。
- ・大掃除を手伝いたい。
- ・もらったお年玉を上手に使いたい
- ・きんとんの作り方をお母さんに教えてもらいたい。
- ・黒豆の上手な作り方を調べて、おいしい黒豆を作りたい。

お母さんが作るきんとんは、おいしいから大好き。

去年は失敗したってお母さんが言っていた。

見つける家庭

○同じ課題のグループに分かれて実践の計画を立て、ワークシートの形式を決める。

—日本各地のおぞうに—

- ・お雑煮の作り方を教えてもらう。
- ・家族と一緒にお雑煮を作る。
- ・材料・作り方・写真・自分の感想・食べた人の感想をまとめる。

(餅の形・調味料・だし・具)

両親の実家がいろいろな場所にあるね。年末年始に行かない人は、電話で作り方を聞いて、作ってみよう。

みんなで分担して、家じゅうがきれいになるようにしよう。みんなの実践をまとめたら、家が全部きれいになるようにしたら、役に立つと思うよ。題名も工夫したいね。

—掃除戦隊、ソウジンジャー—

- ・どこの場所をそうじするか決める。
- ・そうじの工夫を調べたり教えてもらったりする。
- ・そうじの場所・手順・特に工夫したところ・感想をまとめる。

—お年玉の使い方を工夫しよう—

- ・予算案を立てる。
(貯金・買いたいもの)
- ・買い物計画を立てる。
- ・実践する。
- ・予算案・買い物計画・自分の感想をまとめる。

学習した表を使って、お金の使い方を実践してみよう。

力をつける②学校

	<p>—おいしいおせち料理の作り方—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれ1品ずつおせち料理の作り方を教えてもらう。 ・家族と一緒におせち料理を作る。 ・材料・作り方・写真・自分の感想・食べた人の感想をまとめる。 ・おせち料理を完成させる。 	<p>おせち料理の栄養はどうなっているのかな。材料の栄養についても調べた方が良さそう。</p>
	<p>—年越しそばをつくろう—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・材料と作り方を調べる。 ・ひとことメモを調べる。 ・年越しそばを作る。 ・どんなトッピングをのせるのか。 ・材料・作り方・写真・自分の感想・食べた人の感想をまとめる。 	<p>家庭によって、上に乗せるものが随分違うね。違いをまとめたら、おもしろいかもしれないね。</p>
	<p>—初もうでに行こう—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・方法・意味・場所などを調べる。 ・自分が初もうでに行く寺や神社について調べる。 ・行った場所・予算・やったこと・自分や家族の感想をまとめる。 	<p>年末年始に特別なことはしないな。初詣は行くから、そのことについて調べよう。</p>
<p>実践する家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○各グループの課題に沿って実践する。 ○家族に感想を聞く。 ○自分たちで作ったA4のワークシートにまとめる。 	<p>資料14～16ページ</p>
<p>共有する①学校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○実践したことをまとめる。 ・お雑煮に入れるものや餅のかたち、汁の味を日本地図にしてみよう。 ・それぞれのおせちを重箱の絵の中に詰めていってみよう。 ・大掃除の時に工夫したことや手順をまとめてみんなに知らせよう。 ・年越しそばの各地の特色をまとめよう。 ○自分たちの実践を発表する。 ・まず、個々の実践を発表し、最後にみんなですべてのまとめたことを発表する。 ・友達の実践を聞き、実践してみたい事柄については、ワークシートに記録する。 	<p>資料17ページ</p>
<p>家庭</p>	<p><実践の日常化></p> <ul style="list-style-type: none"> ○次年度の年末年始に実践する。 	

(5) 実践を振り返って

子どもたちが楽しく活動しながら、家族から家庭内での文化や味を伝えてもらうことができた。さらに、両親の出身地の料理や文化にも目を向けることができた。保護者のコメントや子どもたちの感想からも「ぜひ、来年もやってみよう。」という感想が多くみられた。

また、活動を知った中学校の先生から、来年も続けていきたいとの言葉をいただいた。継続的な活動により、毎年行われる「恒例」になってほしいと思う。

5. 研究の成果と課題

<成果>

- 「つかむ」で学習のめあてを明確にし、「見つける」で家庭での自分の課題をもつことにより、家庭科の学習がより身近なものとなり、家庭での活動をよりよいものにしたいという目的意識をもって、「力をつける」の学習に取り組むことができるようになった。
- 「実践する」で、家庭科の学習でわかったことやできるようになったことを家庭で実践する活動にしたことにより、活動の場が家庭へとつながり、日常的な活動を行う児童が増えた。
- 「実践する」での活動の評価を保護者にいただいたので、「おいしいね。」「きれいになったね。」「助かったわ。」などの言葉が、児童の意欲の向上や日常化へとつながった。また、日ごろの家庭生活の大変さや、「ありがとう。」「おいしい。」の一言の大切さを知ることができた。
- 家庭科における実践力を育てることは、主体的な活動と同時に、児童の実践の時間を十分に確保して、技能を身につけさせることが大切である。ICTの活用により、発表の準備を簡略化して、調べたことをそのまま知らせることに重きを置く発表方法を工夫した。

<課題>

- 家庭科は実践を中心とした教科である。従って題材によっては、この指導過程を簡略化したり、変形したりする形で、学習内容に沿った形での指導計画を設定する必要がある。
- 家庭での課題の発見や実践には、家庭での実態が大きく関わっており、家庭での活動が困難な児童もいる。そこで「課題解決型の学習」では、グループ活動を中心とした主体的・対話的な活動、実践的な活動を中心として行った。それにより、家庭での活動が困難な児童も、他の児童の実践を追体験として実践に参加することができたのだが、実態に応じた関わり方を工夫する必要がある。
- 「課題解決型の学習」は、通常、多くの時間を要する。指導の仕方や指導計画を工夫する必要がある。

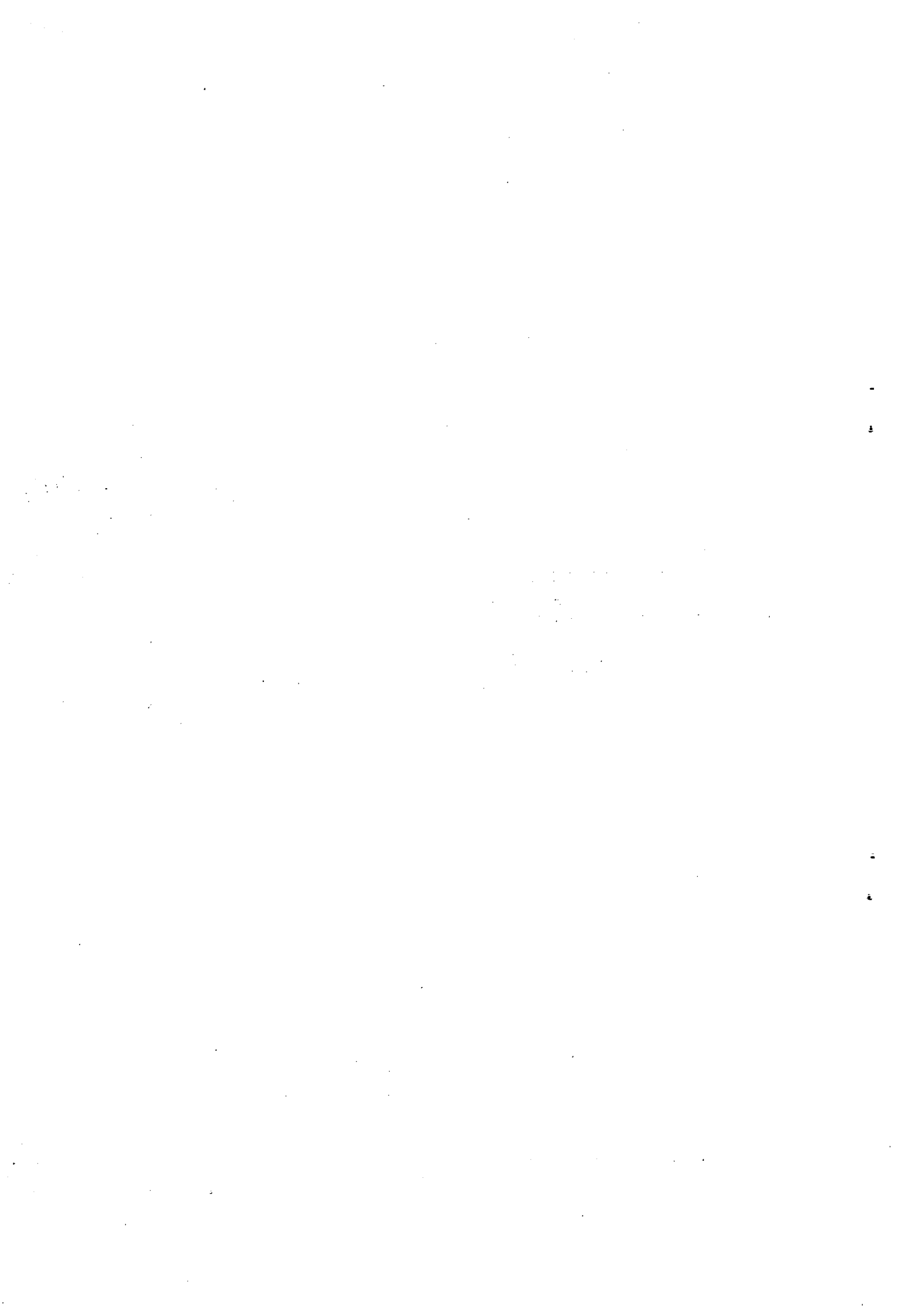
資料編

研究主題

よりよい生活をめざす意欲と確かな実践力の育成

～家庭と学校を行き来して、課題を解決する指導過程の工夫～

技術・家庭科研究部
印西市立小倉台小学校 笠野 圭子
印西市立小林北小学校 角田みどり
印西市立 木下小学校 林 真理

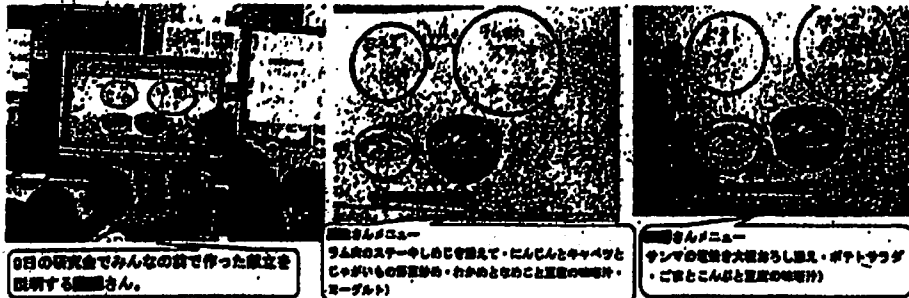


ひとりの小さな手

伊西市立小林北小学校 6年学年便り
平成29年11月17日(金)
No.34

バランスの良い献立を考えよう～家庭科～

各家庭での献立のたてかたを参考に、栄養のバランスやいろどり・味付けを考えて1食分の献立づくりに取り組みました。このあとは、「身近な食品でおかずを作ろう」ということで、じゃがいもを使っての調理実習に挑戦します。



9日の研究会でみんなの前で作った献立を説明する藤岡さん。

お母さんメニュー
ラム肉のステーキしめじを添えて・にんじんとキャベツとじゃがいもの煮込み・わかめとわかめの上に乗る味噌汁・ヨーグルト

お母さんメニュー
ツナマヨの煮込み・大根おろしとじゃがいも・ごぼうとこんにゃくの煮込み

栄養バランスはもちろん、「旬の物を使おう」「値段が高すぎないように」「家族みんなが好きな物」といろいろなポイントをおさえて献立を考えることができました。この学習を進める中で、普段の何気ない会話に「栄養バランスの良い朝食を」とか「炭水化物が多い」という言葉が聞こえてくることもあり、食事に対する見方にも学習が生かされているなあと感じます。冬期休業には、その学びをぜひ家庭での実践に広げていけたらと考えています。

行事予定

	行事予定	持ち物	予定下校時刻
20日(月)	クラブ	上履き・赤白帽子・自学期	14:45
21日(火)			15:30
22日(水)	スポーツタイム(昼休み)		15:30
23日(木)	勤労感謝の日		
24日(金)	駅伝実行会(昼休み)		15:30

読者の考えを読み感想を書こう ～国語科より～

教科書教材の「ぼくの世界君の世界」は哲学的な内容で、あまり実感がなく…という声もあり前の教科書から立花福さんの「人類よ宇宙人になれ」を抜粋してきました。壮大な計画に共感したり、反対したり、自分たちの未来として興味深く考えることができたようです。

(それぞれの立場からの意見をください。裏面に続きます。)

6年生のみなさんへ

「家族との楽しい食事をくふうしよう」 ～家族のために献立を考えて、作ってみよう～

家庭科担当 角田

家庭科の「くふうしようおいしい食事」では、1食分の献立を考えたり、身近な食品を使っておかずを作ったり、家族と楽しく食事をする計画を立てて家庭で実践したりする活動を通して、栄養バランスのよい食事の取り方や家族との楽しい食事をするということについて学習しました。献立の立て方を考える学習では保護者の方にご協力をいただいた。「家庭ではどのように献立を立てているか」のアンケートを手がかりにして学習を進めていきました。最後のまとめの「家族と楽しい食事を考えて家庭で実践しよう」では、学校で取り組んだメニューを生かしたり、家庭で食べていて気に入っているメニューを取り入れたりといろいろ考え、家庭で実践し、無事に報告会をすることができました。今回の学習は自分の家庭をふり振り返りながら進めることに重点を置いて取り組みました。実践に取り組んでくれたみなさんの意欲と、お忙しい中、アンケートや家庭での実践にご協力いただき助ましの感想をいただいたことに感謝しています。ここでみなさんの実践を紹介します。



ジャガイモの皮を包丁でむこう



ジャガイモを使った料理に挑戦



ジャガイモをベーコンと一緒に炒めています



たまねぎを切っています

今回の学習を通して「家族の喜ぶ顔がうれしかった」「また作りたい」「ちがう献立に挑戦したい」「家族の大変さをあらためて知った」「これからはお手伝いしたい」という前向きな感想が多くありました。その想いを大切にしてほしいと考えています。そこで『冬休みにもぜひ食事作りに取り組もう』という課題を出しました。みなさんがまた取り組んでくれることを期待しています。

2. はじめてみようクッキングNO1

実践しよう ☆の数は難しさです。

学習したことを生かして、ゆでて作る調理をしてみよう。

ゆで料理の簡単メニュー

カリフラワーのオーロラソースあえ☆

材 料	作 り 方
カリフラワー食べただけ マヨネーズ大さじ5 トマトケチャップ大さじ3	①カリフラワーを1ふさずつに切り分ける。 (大きいふさは半分に分ける) ②沸騰した湯に入れて、3分くらいゆでる。 (食べて確認、やけどに注意。) ③ざるにあけて湯をきる。 ④マヨネーズとトマトケチャップを混ぜて、オーロラソースを作る。 ⑤ゆでたカリフラワーをオーロラソースであえて完成。 ※ゆでたカリフラワーを冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。 ※オーロラソースにマスタードを入れてもおいしいです。

水菜ともやしのナムル☆

材 料	作 り 方
水菜1束・もやし酢大さじ3 醤油大さじ1.5 砂糖大さじ1 ごま油大さじ1	①水菜ともやしをさっとゆでる。 ②酢、しょう油、砂糖、ごま油を混ぜる。 ③すべてを混ぜて、盛り付ける。

ウィンナー入り野菜スープ☆☆

材 料	作 り 方
ニンジン 1本 玉ねぎ 1こ ウィンナー 1袋 コンソメ 2こ	①ニンジンを太めの半月切りにする。 ②玉ねぎをあつくスライスする。 ③ウィンナーは斜めに半分に切る。 ④たっぷりの水に玉ねぎとにんじんを入れて沸騰しすぎないようにコトコトとゆでる。 ⑤ニンジンがやわらかくなったら、ウィンナーとコンソメを入れる。 ⑥コンソメがとけたら、味見をして、うすければ塩を足す。 ※キャベツやアスパラなどを入れてもおいしいです。

スティックサラダのミソマヨ☆☆☆

材 料	作 り 方
ニンジン 1本 きゅうり 1本 アスパラ 3本 マヨネーズ大さじ5 みそ 大さじ2 はちみつ小さじ2	①ニンジンの皮をむく。 ②ニンジンを太めのスティック状に切って、沸騰した湯で1分ゆでて冷水につける。 ③アスパラ下半分の皮をピーラーでむく。 ④アスパラを沸騰した湯で1分ゆでる。 ⑤キュウリもスティック状に切る。 ⑥マヨネーズ、みそ、はちみつを混ぜて、ミソマヨをつくる。 ※はちみつがない場合は砂糖を同量入れる。 ⑦硬めにゆでた野菜をミソマヨにつけて食べる。 ※キュウリはゆですず、他の野菜も少し硬めにゆでた方がおいしいです。ニンジン生でもよいですよ。

コーンスープ☆☆☆☆☆

材 料	作 り 方
ニンジン 1本 玉ねぎ 1こ 白菜 1/8 ひき肉 200g コーン缶(クリーム) コンソメ 3こ 牛乳 200ml	①ニンジンを半月切りにする。 ②玉ねぎをスライスする。 ③白菜をみじん切りにする。 ④なべの1/3の水に玉ねぎとにんじんと白菜とひき肉とコンソメを入れて沸騰しすぎないようにコトコトと煮る。 ⑤あくが出たらいねいにとり、玉ねぎが透き通るまで煮る。 ⑥牛乳とコーンを入れて味見をして、うすければ塩を足す。 ※牛乳を入れたら、沸騰させないように気をつけます。

ゆで野菜とゆで鳥のサラダ☆☆☆☆☆

材 料	作 り 方
豆苗1パック もやし1袋 しめじ1パック ささみ2本 ミョウガ1個 醤油 各少々 片栗粉・ボン酢	①とうみょうは半分、しめじは1個ずつ、むね肉は1口大に切る。 ②ささみはしょう油を振って、15分おき、片栗粉をまぶす。 ③たっぷりの湯に①しめじ②もやし③豆苗の順に入れて、さっとゆでてざるにあけて絞って皿に盛る。 ④同じなべでむね肉を1枚ずつはがしてゆでて盛り付ける。 (激しく沸騰しないように火を調整して、中まで火を通す。)

他にも、お母さんに教えてもらったメニューなどに挑戦してみよう。

2.いためてつくろう朝食のおかず

6年組 番名前

いろいろな朝食のおかず

○卵料理をつくってみよう。

トマトの卵いため(人数分で一度に作ろう。)

材 料(5人分)	作 り 方
たまご 5個 トマト 2個 オイル 大さじ1 塩 少々	①トマトはヘタをとって1個を8等分のくし形切りにする。 卵はといておく。 ②フライパンに油を引いて熱し、トマトを中火で焼く。 ③卵を入れて炒める。最後に塩で味付けする。

カニかま Mayo たまご(人数分で一度に作ろう。)

材 料(1人分)	作 り 方
卵 1個 カニかま 2本 マヨネーズ 大さじ1	①フライパンで、マヨネーズをバターのような感じで溶かしていく。 ②あらかじめ混ぜ合わせておいた卵と適当な大きさに割いたカニかまを①に入れる。 ③スクランブルエッグを作る要領で混ぜ合わせる。

ポパイの目玉 3人ずつ作ろう。

材 料(3人分)	作 り 方
たまご 3個 ほうれん草 半束 ベーコン3枚 バター 塩 少々 コショウ 少々	①ベーコンは1センチくらいに切る。ほうれん草は3センチ程度に切る。 ②フライパンを火にかけ、バターでベーコンを焼く。焦げ目がついてきたらほうれん草を入れ、炒める。 ③その上に卵を割り入れ、塩とコショウを入れて蓋をして中火で3~4分蒸し焼きにする。 ④半熟状態になったら、完成!

オムレツ(人数分の生地を作って、1人ずつ焼こう。)

材 料(1人分)	作 り 方
卵 1個 生クリーム小さじ1 バター小さじ1 鶏がらスープの素少々 コショウ 少々 トマトケチャップ適量	①材料は卵白の塊がなくなるまでしっかり溶きほぐす。 ②バターを入れて、強火で熱する。 ③バターの泡が出てきたら、卵液を入れ外から中央へ入るように菜箸で手早くフライパンをゆすりながらぐるぐるかき混ぜる。 ④全体が半熟状になったら、中火にして5秒ほどそのままにして、45度位に傾けフライパンの端を使って形を整える。 ⑤返すように、きれいな面を上にして盛り付け、好みでトマトケチャップをかける。

だし巻き卵 3人ずつ作ろう。

材 料(3人分)	作 り 方
たまご 3個 白だし 小さじ2 砂糖 大さじ2 塩 ひとつまみ	①材料を全部まぜる。 ②弱火に近い中火で、フライパンに油をひいて卵を1/3流し入れる。 ③3つに折りながら、繰り返して焼く ④卵がなくなるまで繰り返して焼く。

ベーコンエッグ(ハムエッグ) 2個ずつ作ろう。

材 料(2人分)	作 り 方
卵 2個 ベーコン2枚 塩 少々 コショウ 少々	①強火で熱して油を入れる。 ②三等分したベーコンを正三角形に並べる。 ③中心に卵を割り入れる。 ④水を少し入れて蓋をし、中火弱で3分焼く。3分たったら、蓋をしたまま1分ほど待つ。 ⑤塩コショウをして、出来上がり!

6.くふうしようおいしい食事

6年組 番名前

キャベツと生揚げのみそ炒め☆☆

材料	作り方
厚揚げ 1枚 キャベツ 1/4 みそ 大さじ2 さとう 大さじ1 みりん 大さじ2 ショウガ(チューブ) 少々	①厚揚げを叩く切る。 ②キャベツはざく切りにする。 ③さとう、みそ、みりん、ショウガをよく混ぜる。 ④フライパンをねってゴマ油をひきに厚揚げとキャベツをいためる。 ⑤まぜた調味料を入れて完成。

おさかなソーセージのケチャップいため☆☆

材料	作り方
魚ソーセージ 2本 にんじん 1/2 玉ねぎ半分・ピーマン コーン(缶詰半分) トマトケチャップ 塩 少々 コショウ 少々	①ソーセージはギザギザ切りにする。 ②ニンジン、玉ねぎは薄スライスする。 ③フライパンを熱して油を引き、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順でいためる。 ④ソーセージとコーンを入れてさらに炒め、トマトケチャップ、塩、こしょうで味をつけて完成。

ツナ入りポテトハンバーグ☆☆☆

材料	作り方
ジャガイモ 3個 ツナ 1缶 玉ねぎ 1/2個 塩 少々 コショウ 少々 ソース トマトケチャップ	①じゃがいもはさいの目切りにしてゆでる。 ②玉ねぎはみじん切りにしていためる。 ③つぶしたじゃがいもとツナと玉ねぎを混ぜて塩・コショウであじをつける。 ④ハンバーグのかたちにととのえる。 ⑤塩コショウをして、出来上がり!

ジャーマンポテト☆☆

材料	作り方
ジャガイモ 3個 玉ねぎ ウインナー 5個 コーン(缶詰半分) こしょう 塩 ひとつまみ	①ジャガイモを8等分にしてゆでる。 ②フライパンを熱してバターを引き、玉ねぎ、ウインナー、コーンの順でいためる。 ③ゆでたジャガイモを入れて、塩・コショウで味をととのえる。

具入りスクランブルエッグ☆☆☆

材料	作り方
たまご 5個 ピーマン 1個 ウインナー 5本 オイル 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々	①たまごは塩とコショウを入れてまぜておく。 ②フライパンを熱して油を引き、具となるものの中で火の通りにくいものからいためる。 ③卵を入れて火を通しすぎないように炒める。

具たくさんオムレツ

材料	作り方
卵 5個 ジャガイモ 3個 玉ねぎ 1/2・ツナ 1缶 トマトケチャップ オイル 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々	①じゃがいもはさいの目切りにしてゆでる。 ②玉ねぎはみじん切りにしていためる。 ③じゃがいもとツナと玉ねぎを混ぜて塩・コショウであじをつける。 ④フライパンを熱して油を引き、卵を叩く焼いて③をくるみ、トマトケチャップをかける。

かにたま☆☆☆

材料	作り方
卵 5個 かにかまぼこ 1パック 青ネギ 半分 オイル 小さじ1 塩 少々 水 150cc そばつゆ 2 ずし酢 大さじ1 片栗粉 大さじ1	①たまごを割いたかにかまねぎをよくまぜる。 ②フライパンを熱して油を引き、卵を焼く。 ③そばつゆ、水、ずし酢を熱して、片栗粉をでとろみをつける。 ④卵焼きにとろみをつけて、かにかまを飾る

ポテトサラダ☆☆☆☆

材 料	作 り 方
ジャガイモ 3個 にんじん 1/2個 ウインナー 5本 玉ねぎ 1/4個 ピーマン 1/2個 コー胡椒少マン 1/2 缶 塩・ マヨネー適宜	①ジャガイモはさいの目切りにしてゆでる。 ②ニンジン、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、コーンの順でいためる。 ③つぶしたジャガイモと②でいためたものを混ぜて塩・コショウ・マヨネーズであじをつける。

野菜の白和え☆☆☆

材 料	作 り 方
青菜 1/2束 ニンジン 1/2本 とうふ小 1 さとうひとつまみ さとう大さじ 1/2 めんつゆ大さじ 2	①豆腐はざるで水を切り、ぎゅっと絞る。 ②沸騰した湯でほうれん草をさっとゆでる。 ③水で冷ましてすくにしぼる。 ④にんじんを千切りにして、ごま油でいため、砂糖と塩で味をつける。 ⑤とうふ、めんつゆ、さとうで切ったほうれん草をとにんじんをあえる。

ジャガイモとチーズのガレット☆☆☆☆☆

材 料	作 り 方
ジャガイモ 3個 たまご 2個 チーズ 5枚 トマトケチャップ	①薄スライスしたジャガイモをフライパンにバターをひいてならべる。(弱火 5分) ②卵にチーズをちぎって入れてジャガイモのうえからかける。 ③蓋をして蒸し焼きにする。 ④等分に切って、トマトケチャップをかける。

ジャガイモの煮物☆☆☆☆

材 料	作 り 方
ジャガイモ 3個 にんじん 1/2 玉ねぎ 1/2 そばつゆ濃縮 2倍 100ml みりん大さじ 1	①ジャガイモ 8等分する。 ②ニンジンはちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。 ③そばつゆとみりんで 10分間にする。 ④そのまま 10分間放置する。

青菜の胡麻和え☆☆

材 料	作 り 方
青菜 1/2束 すりごま さとう大さじ 1/2 めんつゆ大さじ 2	①沸騰した湯でほうれん草をさっとゆでる。 ②水で冷ましてすくにしぼる。 ③切ったほうれん草をさとう・すりごま、めんつゆを混ぜたたれであえる。

キャベツのかにほこあえ☆☆

材 料	作 り 方
キャベツ 1/4束 かにかま 1/2パック 塩・こしょう マヨネーズ	①沸騰した湯でざく切りのキャベツをゆでる。 ②水で冷ましてすくにしぼる。 ③塩・こしょう・マヨネーズで和える。

湯豆腐 温めたとうふに、ねぎをのせてしょう油をかける。

ブロッコリー ゆでて塩コショウでいためる。

大根漬け 干切りにして塩を振り、30分してからしぼって、酢大さじ1 酢大さじ1 で和える。

シラス和え 大根おろしとシラスをあえて、しょうゆをかける。

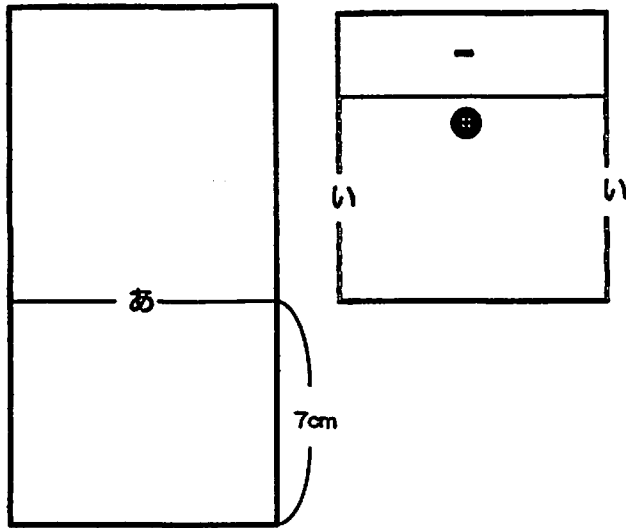
もやしあえ ゆでたもやしをごま油としょう油で和える。

ピーマンいため ピーマンとシラスをごま油でいためてしょう油で味をつける。

ジャガイモいため ジャガイモとにんじんを千切りにしてごま油でいためる。

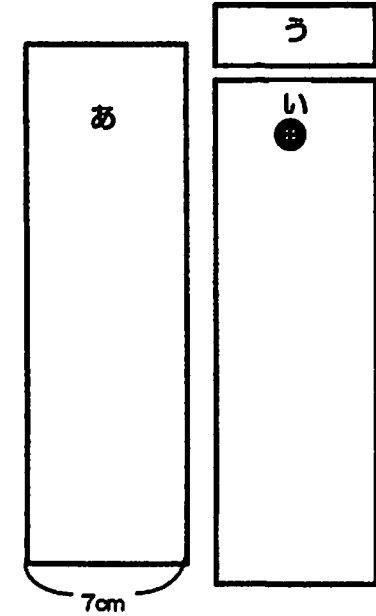
ポーチドエッグ 小鉢に卵を割り入れそばつゆを大さじ1 入れて、40秒チンしてから 18度回転して 20秒チンする。

<折って作る小銭入れ>☆



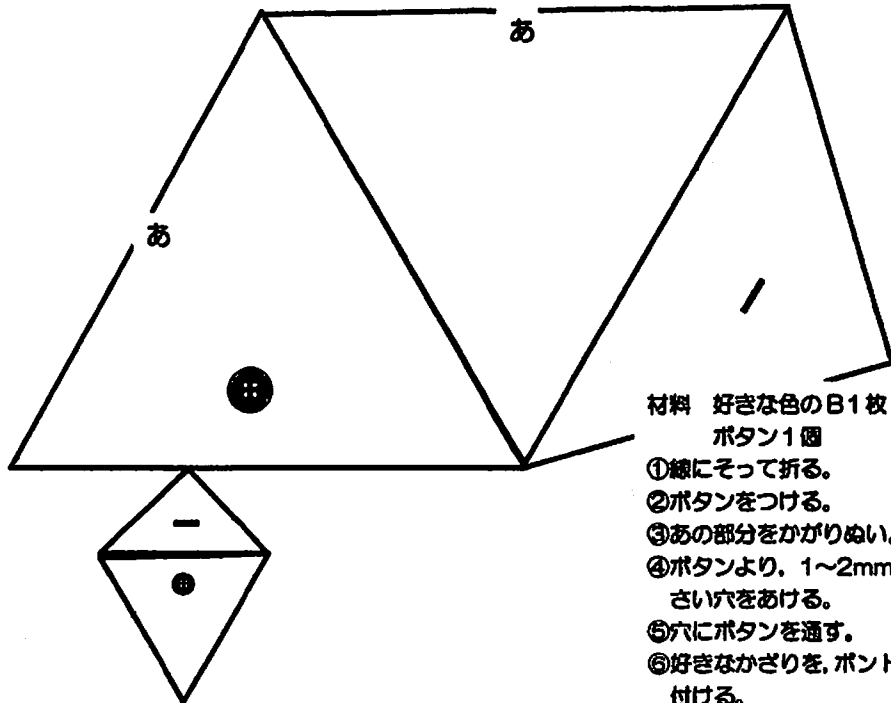
- 材料 好きな色のB1枚
ボタン1個
- ①あを折る。
 - ②ボタンをつける。
 - ③いの部分をかがりぬい。
 - ④ボタンより、1~2mm小さい穴をあける。
 - ⑤穴にボタンを通す。
 - ⑥好きなかざりを、ボンドで付ける。

<ペンケース>☆☆



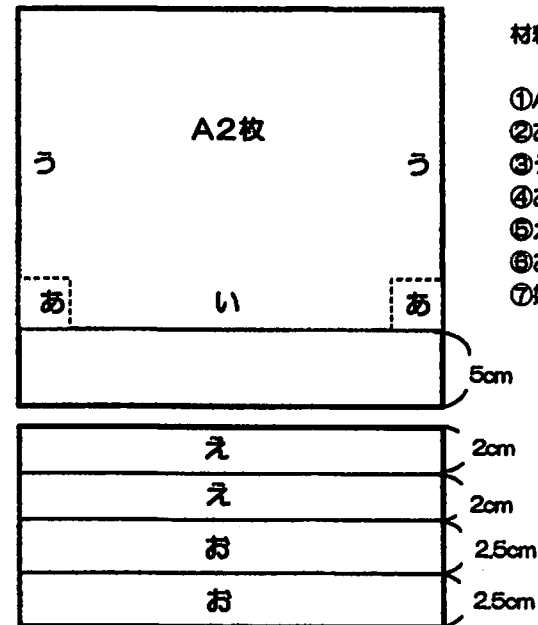
- 材料 好きな色のB2枚・C1枚
ボタン1個
- ①B2枚を幅7cmで切る。
 - ②2枚のうちの1枚を5mm短くする。
 - ③短い方にボタンをつける。
 - ④あの部分に②をつける。
 - ⑤あ・い以外の場所をかがりぬいでつける。
 - ⑥うの場所にボタンより、1~2mm小さい穴をあける。
 - ⑦穴にボタンを通す。
 - ⑧好きなかざりを、ボンドで付ける。

♪ <正三角形の小銭入れ>☆



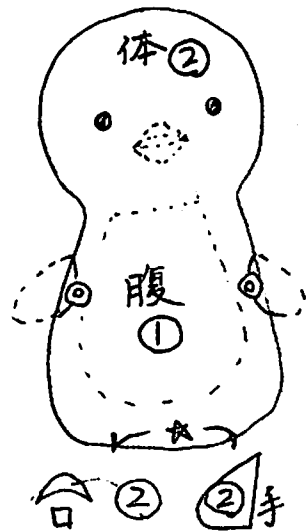
- 材料 好きな色のB1枚
ボタン1個
- ①線にそって折る。
 - ②ボタンをつける。
 - ③あの部分をかがりぬい。
 - ④ボタンより、1~2mm小さい穴をあける。
 - ⑤穴にボタンを通す。
 - ⑥好きなかざりを、ボンドで付ける。

<ミニバッグ>☆☆☆☆



- 材料 好きな色のA2枚・B1枚
ボタン1個
- ①Aのフェルトを線にそって切る。
 - ②あの部分を切り取る。
 - ③うといの部分进行かがりぬい。
 - ④あの点線の部分をかがりぬい。
 - ⑤えを手さげの所につける。(本返し縫い)
 - ⑥おを使ってリボンをつける。
 - ⑦好みで、飾りを工夫する。

<ペンギン>☆☆☆



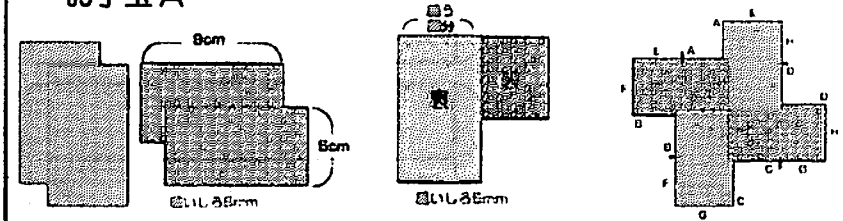
材料 C2枚・D1枚
目2枚

- ①体に腹を、なみぬいか、かがりぬいでつける。
- ②☆の部分を残して体の部分をかがりぬいでぬう。
(◎の部分は、足をはさんでなみぬいをする。)
- ③☆の部分から綿を入れて、かがりぬいで閉じる。
- ④目と口をボンドで付ける。
- ⑤☆の部分から綿を入れて、かがりぬいで閉じる。
- ⑥頭と胴をかがりぬいでつなげる。
- ⑦手をボンドで付ける。
- ⑧ほほを色鉛筆で着色して、リボンなどの飾りをつける。

端切れで何作ろう!!

バッグやポケットティッシュ入れの端切れを使っていろいろなものを作ろう。

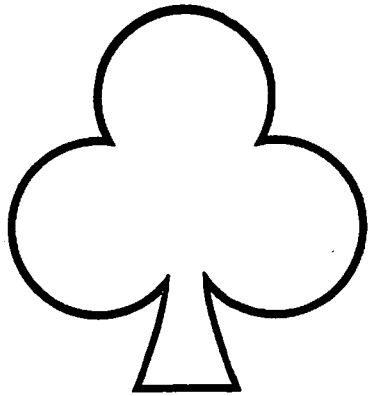
お手玉 A



- ①9cm×5cmの色退いの布を4枚用意します。
- ②色退いの布どうしを重ね、点線の部分を縫います。
- ③4枚を縫い合わせたら、AとA、BとB、というように縫い合わせていきます。
- ④最後のHとHを縫い合わせる前に小豆を入れて、閉じます。
(小豆は半分ぐらいの量を入れます。)

✿

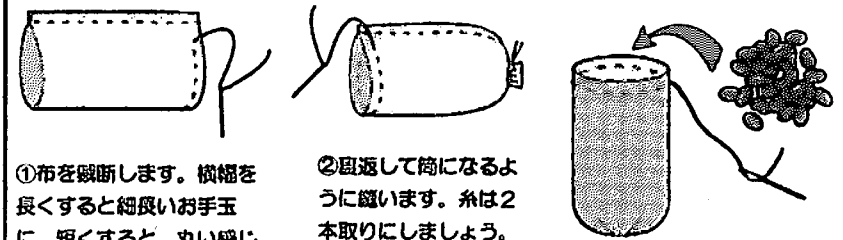
<ハート・クローバー>>



材料 C2枚・

- ①☆の部分を残してかがりぬいでぬう。
 - ②☆の部分から綿を入れて、かがりぬいで閉じる。
 - ③自由に模様や飾りをつける。
- ※ししゅうは、かがりぬいの前に行う。

お手玉 B



- ①布を縦断します。横幅を長くすると細長いお手玉に、短くすると、丸い感じのお手玉になります。
- ②図返して筒になるように縫います。糸は2本取りにしましょう。
- ③筒の一方の端を縫ってしぼり、しっかり留めます。もう一方も、縫っておき、しぼれる状態にしておきます。
- ④しぼる前に表に返して、小豆を入れます。小豆はぎっしり入れなくて、3分の2程度の量にします。
- ⑤縫いしろが内側に入るようにし、糸を引いてしっかり留めます。

寒い季節を快適に①

寒い季節を快適に過ごす工夫について グループで調べよう。

テーマ
冬の 住まいについて ~だんぼうについて~

メンバー

調べる視点とその方法①
家にあるいろいろな工夫を調べる **家で見て来る**
・どんなものがくらしを温かくしているか
ストーブ・こたつ・エアコン・電気カーペット・カイロ・ゆたんぼ・電気毛毯
トイレットペーパー・電気ストーブ・まきストーブ

調べる視点とその方法②
・だんぼう器具の中で一番必要だと思うもの
みんなにアンケート **おうちの人にインタビュー**

調べる視点とその方法③
・だんぼう器具を安全に使うために **おうちの人にインタビュー**
1 ストーブの近くに物を置かないようにする。
2 なべをこぼさない。火のしほを消す
3 こたつの中に服を入れない。空気の入れかえ(かしこ)
4 ~~おうちで使う器具の使い方~~ その他

6

寒い季節を快適に①

寒い季節を快適に過ごす工夫について グループで調べよう。

テーマ
体を温かくする食べ物

メンバー

調べる視点とその方法①
体が温まる食べ物って何だろう
インターネットで調べる
おうちの人に聞いてくる。

調べる視点とその方法②
実は体を冷やしてしまう食べ物ってあるのかな。
インターネットで調べる

調べる視点とその方法③
・ちよこっと入れるだけで体が温まる旨味料
・それを使った料理
インターネット
おうちの人に聞く → 実際祭りに作る

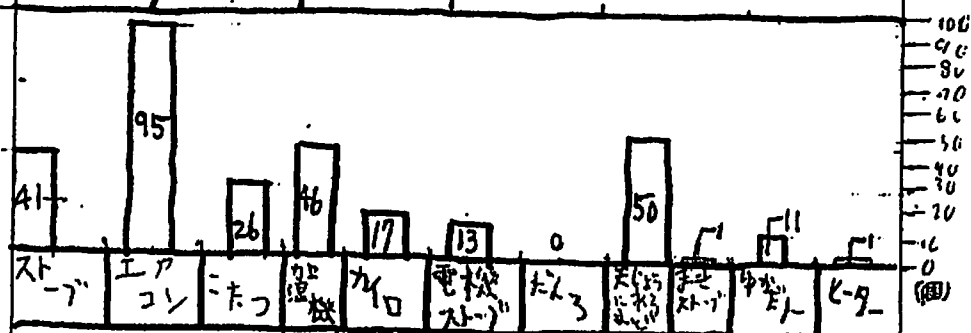
寒い季節を快適に③

発表用紙

テーマ 家の中と外で快適に過ごすための環境づくり

メンバー

5年1組(29人)の温たかくするための物の所持率



家の中と外で快適に過ごすための方法とその道具

家の中 温かい飲み物を飲む。(食べ物)
 ・ストーブで温まる。
 ・洋服を着る。
 ・ゆたんぽを使う。

家の外 上着をきる(他社、ヒートテック)。
 ・マスク、カイロを使う。
 ・走る(運動)

道具 ストーブ、洋服、ゆたんぽ、上着、マスク、カイロ、飲み物

家の中と外の温度差
 平均(5年)7℃(直方)

寒い季節を快適に③

発表用紙

テーマ 体を温かくする食べ物

メンバー

<体を冷やしてしまう食べ物>

- ・キュウリ
- ・キャベツ
- ・レタス
- ・ナス
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・梨
- ・スイカ
- ・メロン
- ・パイナップル
- ・あさり
- ・タケノコ

<体を温める食べ物>

- ・にんじん
- ・カボチャ
- ・タマネギ
- ・レンコン
- ・ゴボウ
- ・ジャガイモ
- ・げん米
- ・魚
- ・なとう
- ・キムチ
- ・かぶ
- ・ニラ

す、ばい調味料は、塩からい調味料は、体を温める、体を冷やす。

<しょうがについて>

しょうがは体を温めるが、使い方によっては、体を冷やしてしまう。しょうがオールは100℃くらい温めるとしょうがオールが発達してより温まる。しょうがを入れたたきこみご飯がオススメ。しょうがおろしは、体を冷やしてしまうからX。

<体を冷やす調味料>

- ・しろざとう
- ・す
- ・マヨネーズ
- ・ドレッシング など

<体を温める調味料>

- ・しお
- ・ら-油
- ・くろざとう など
- ・みそ
- ・しょうゆ

おかずづくり-身近な食品(じゃがいも・ベーコン)を使って

身近にある食品(じゃがいもとベーコン)を使った料理をつくろう

めあて

外見と栄養のバランス意識して作る!!

料理名	材料名	分量	()人分	盛りつけ図
じゃがいも ベーコン キーマカレー	じゃがいも	1個		
	ベーコン	1枚		
	キーマカレー	1杯		

つくり方
 1. キーマカレーを炒める。2. お湯に少しひたしてからおろす。
 3. キーマカレーを皿に置く。4. じゃがいもを洗う。5.
 皮をむく。6. じゃがいもを表面をきりにする。
 7. お湯に1分~2分ひたす。お湯から上げておろすに和ませる。9. ベーコンをじゃがいもを巻けるくらいに
 カットする。10. じゃがいもにベーコンを巻いてフライ
 パンに油をひきベーコンが油が出るまで焼く。

くふうする点 キーマカレーの上にベーコン巻きも乗せたり

1番おいしいタイミングで食べる。

切るのを失敗しないようにする。

味を
よく
かき
まぜ
る。

感想 じゃがいもが美味しく作って食べて急にコロンと

汁れどいど汁でもすくって食べると

とてもおいしく食べたい。

実せん報告カード

(6)年(1)組(1)番()

家庭科での学習生かして家でも真似してみよう

家庭科での学習を生かして家でもいろいろなお料理に取り組みませんか。作り方や方法を家の人に伝えてみましょう。学習した方法を伝えてみましょう。

1. 作った日・作った物

12月11日 キーマカレー

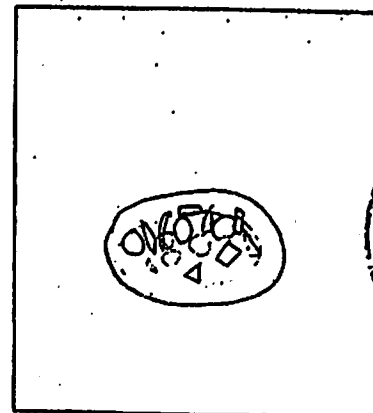
2. 食材

じゃがいも、たまねぎ、チーズ、バター

3. くふうしたことや感想

お肉が、たより、おいしくできると
チーズをくねらした。

4. 盛りつけ図



5. 感想

お肉が、たより、おいしくできると

お肉が、たより、おいしくできると

くふうしようおいしい食事

6年(1)組()番()

家族のために新しくおいしい食事をくふうしよう

<家族へのインタビュー> (土母さん)へのインタビュー

★食事を作る上でのポイント(こんだてもめかむはかばかにインタビューしてねよう)

①どうやってこんだても決めていきますか？(決める順番など)

お魚やお肉のメインおかずを決めてから

メインに合う、味噌汁やスープも考え

副菜も(さっぱりしたもの)付け足します。

②こんだてもめかむ時に気をつけていること。

茶色の食べ物ばかりにならないように

必ず鮮色を入れるようにしています。 →色とり

③食事をつくることにくふうしていること。

生野菜が苦手な款、お味噌汁やスープに

2種類以上の野菜を入れるようにしています。

玄米を(白米口時々)角アています。

④家族の好きな食材・メニュー

好ミがメニュー

唐揚げ、カレー、魚の料理、ハンバーグ、チヤコ

食材 → ほうれん草、キャベツ、鶏、チーズ

五人家族のメニュー

日付	2023.10.27	人数	5人
曜日	土曜日	時間	17:30~19:30
場所	自宅	調理者	母
メニュー	① 唐揚げ (鶏もも肉、小麦粉、油) ② カレー (鶏肉、野菜、ルー、豆) ③ 味噌汁 (豚骨、豆腐、人参、白菜) ④ 副菜 (お肉、お魚、野菜) ⑤ デザート (フルーツ)		

五人家族のメニュー

五人家族のメニュー

日付	2023.10.27	人数	5人
曜日	土曜日	時間	17:30~19:30
場所	自宅	調理者	母
メニュー	① 唐揚げ (鶏もも肉、小麦粉、油) ② カレー (鶏肉、野菜、ルー、豆) ③ 味噌汁 (豚骨、豆腐、人参、白菜) ④ 副菜 (お肉、お魚、野菜) ⑤ デザート (フルーツ)		

五人家族のメニュー

家族との楽しい食事をくふうしよう

家族のためにこんだてを考え、つくってあげよう。

1. 作った日・作った物

12月10日 お米 おみそしる ポテトサラダ

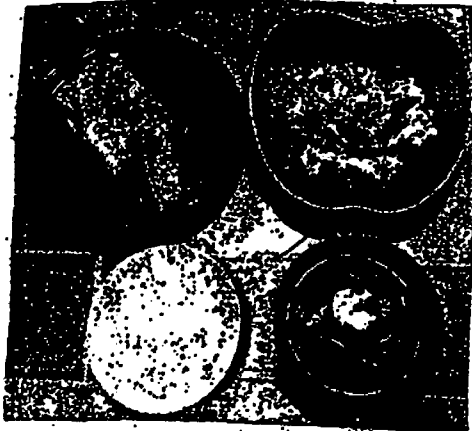
2. 食材

お米、お米、おみそしる、たまご、しょう、わかめ、みそ、たまご、ポテトサラダ、わかめ、たまご、たまご

3. くふうしたことや感想

全部の材料をたたくした。ポテトサラダをいれたいと思った。たまごをたたくしすぎた。

4. 盛りつけ図



5. 感想

みたけのあじ。よくこぼさ。たえが、あつたので、こぼさ。たて、あつた。

どのお料理もおいしい味がして、とても上手においしくできました。お、作ってね!!

家庭で実せんしたことを報告しよう

- これからわたしの発表を始めます。
- わたしの考えたこんだての主食は(白米)です。しるしは(わかめとしょうのみそしる)です。おかずは(ミルナーエとたまご、わかめとしょう)です。
- こんだてを考えた理由は(家庭科で作ったものを食べてみたいから)
- つぎに、くふうしたことや、つくりかたを紹介しよう。

<<くふうしたこと>>

五大栄養素をいれたい。家庭科で作ったものを食べてみたい。おかずはわかめとしょうのみそしるをいれたい。

<<つくりかた>>


ミルナーエ→ミルナーエを焼いて、わかめとしょうのみそしるをいれたい。たまごをたたくしすぎた。ポテトサラダをいれたい。

五大栄養素を取り入れたのがよかったです。

おとうさんがおなごをたたくしすぎた。おなごは、おなごをたたくしすぎた。おなごは、おなごをたたくしすぎた。

想像を付けて、腹が減ってきた!!

日本のいろいろなおそうじ

	<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はしもち ・かつおだし(汁) ・しんじゆ ・人参 ・ほうれん草 ・人参
<p>場所</p> <p>千葉県 印西市</p>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸もちを使う。 ・かつおだしとしょうゆが「まごろ」めんつゆのような味がする。
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①なべでもちがやわらかくなるまでにする。 ②野菜を細かくにする。 ③かつおだしとしょうゆがまごろである汁に野菜をやわらかくなるまでにする。 ④盛り付けをしたら完成。 	<p>感想</p> <p>たくさんの野菜が入っていて、すごくおいしいです。</p> <p>日本の正月の伝統料理を食べる方法を知り良い経験になると思います。</p> <p>来年の正月のせいのちがらに食べたいものですね。</p>

おそうじには 赤松さんが作る
汁が 留撰に作るというので、4組25番 名師下田 和佳

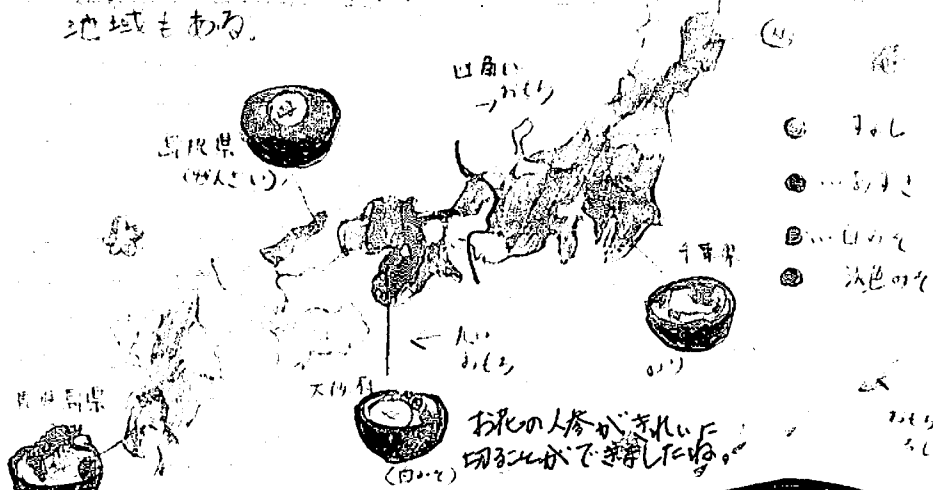
東日本...江戸時代におもちを提供した
餅 → ずつもちより平たくの
ばして四角く切らされた効果的
なもち。

西日本...丸い形が内海を連想させる
から。



免ったこと
東は四角、西は丸いおもち。

すましがほとんどもちや小豆といける
地域もある。





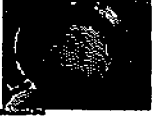





- 関西の丸もち黄の汁つゆ
- 材料(4人分)
- ① 野菜を切る(人参、しょうゆ、人参、しょうゆ)
 - ② ①と5分ほど煮て、さけ、おもち
 - ③ ②にだし汁と入れ、②とくわめる
 - ④ 味見としょうゆで調整
 - ⑤ 別の鍋におもちを煮る
 - ⑥ ⑤に④の汁をかける

おもちと汁を別々にして、おもちをつくらせるとおいしいです。

おせち料理～作ってみたい～

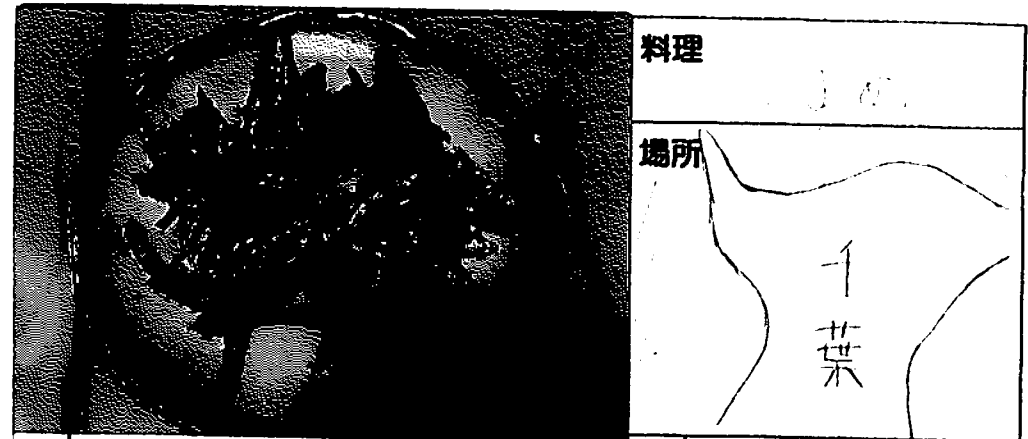
小倉台小 資料2

おせち料理

名前 くりさんとしん 	☆材料(黄・赤・みどり)		
作り方 ①  さつまいもを皮をむき、2cm角に切り、水につけておく。	くりの甘露煮 好きだけ		
②  水につれておいたさつまいもを、やわらかくなるまで煮る。	さつまいも 300gくらい		
③  煮たさつまいもをつぶす。	みりん 大さじ2		
④  なめらかになるまでへらで押しつぶす。	砂糖 大さじ1 ★		
⑤  ★を入れて、つやが出るまで火にかけながら混ぜる。	くりの甘露煮の汁 好きだけ		
⑥  くりを入れて完成! ← 豊かさ勝負と勝負 黄金色に輝く財宝に してきて程がよい年にも	調べたこと  <p>・おせち料理は本来、お正月だけのものではないが、江戸時代にな、一般庶民に広まるし、一年の節目が一番大切なお正月にふるまわれる料理が「おせち料理」と言われるようになった。また、正月三日日は土師と百華から解散するという意味と、舌の、保年の効く食材が中心のものにな、とされている。</p>		
感想 初めておせち料理(くりさんとしん)を作、てみて作、ている中に、「おいしい...早く食べたいぞ」と、ワクワクしました。食べてみたら、とてもおいしかったです。くりさんとしんの他にたくさんのおせち作りしてみたいです。また、おせちの由来や意味を知ることができて楽しかったです。			

1組 25番 名前 大熊 愛利

でおいにまとめられていて、わかりやすいです。




作り方 ① にはしを... (くりさんとしん) ぬかにぬ、水を加えて... ② フライパンに「おせち汁」・「砂糖」・「みりん」を入れて、中火でたけ火が... 弱火にする。 ③ たけ火とにはしを、かり... する。 ↓ できあがり	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食 材</th> <th>エネルギー</th> <th>体感する</th> <th>体の調子を 保てる</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>にはし</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>(くりさんとしん)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	食 材	エネルギー	体感する	体の調子を 保てる	にはし				(くりさんとしん)																			
食 材	エネルギー	体感する	体の調子を 保てる																										
にはし																													
(くりさんとしん)																													
感想 この料理は、かたて... するので、10分くらいで...	由来 一の重に入られることが... 食材で関東では「祝いさか」... よばれてきました。... するので縁起がよいものと... おせち料理においては、健康... を願って食べられます。																												

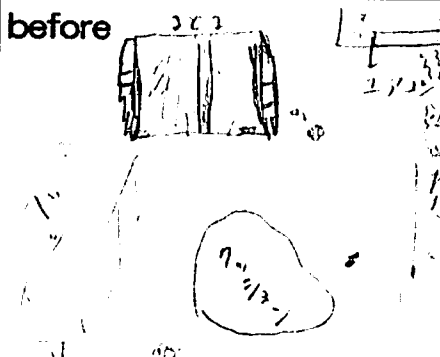
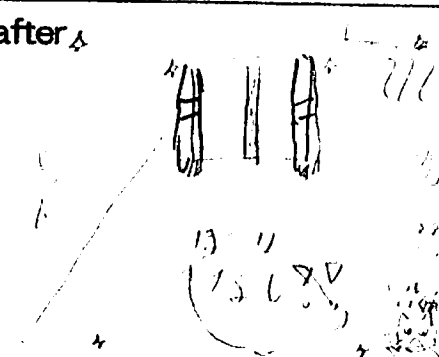
くりさんとしん 1組 19番 名前 梅原 柚希
 よくとてもおいしかったです。
 おせちのパーティーが毎年ふえていきますね。

年越しそばをつくろう!

～年末年始の大掃除～

<p>完成品</p> 	<p>ひとことメモ</p> <p>大晦日に祖母の家、 行くそばを長男が 私の家にもいかに そばを品で上げた ものですが 祖母の家の そばは平面的なゆ えに、かき揚げを乗 せて、たろろと汁を かけて、 家庭には、作る し、そばは、 ちがうよと思ひました。</p>
<p>作り方と材料</p> <p>ゆで肉 100g ねぎ 100g しょうゆ 大さじ2 だし 大さじ2 そば 100g</p> <p>1) 干しいり/汁を 2) 干しいり/汁を 3) 干しいり/汁を 4) 干しいり/汁を 5) 干しいり/汁を 6) 干しいり/汁を 7) 干しいり/汁を 8) 干しいり/汁を 9) 干しいり/汁を 10) 干しいり/汁を</p>	<p>感想</p> <p>新しい日をかきか という事が思ひたり 時間がかか(おどろ うさかきもかんは りです。</p> <p>肉や野菜の下ざらえに 苦労していましたが、 おいしいおそばを 作る事ができました。</p>

おいしそうですね。色味が
とてもきれいです。
3組 18番 名前 吉野八郎

<p>場所 自分の部屋</p>	
<p>before</p> 	<p>after</p> 
<p>汚れの様子</p> <p>まどやエアコンの ほこりがたくさん あつた。</p>	<p>手順 (かんきをすく)</p> <p>① エアコンのうら → ほこりを はたく</p> <p>② 下におちたほこり → そうじきで 吸う。</p> <p>③ 細かい所(たのり下など) ↓ からがきとぬれがきでうく。</p>
<p>用意するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そうじき ・ぬれがき ・からがき(ぬれがき) ・ミニほうき 	<p>工夫するところ</p> <p>なるべく上のほうからそうじを しました。</p> <p>感想</p> <p>いつかあまり見ない所(エアコン、 まど)に、ほこりがたくさんあつた。 そうじしたら、すっきり した。 (猫)</p>

学習したことが生きて 6組 3番 名前のたのり
いますね。