

5年生

6年生

5年家庭科

5月22日（金）3、4時間目

2、クッキングはじめの一步

- ① 教科書P, 12～13の下段を読みましょう。[プリント](#)（前回のもの）またはメモを用意しましょう。
- ② 動画で確認しようー調理の基礎基本ー「[調理の前に確認しよう](#)」の中の、身じたく、手の洗い方、はかりの使い方、計量スプーンの使い方、包丁の持ち方姿勢、包丁の洗い方の6つを見ましょう。
- ③ 調べたことをプリントに書きましょう。
- ⑤ 家にある野菜を切って食べてみましょう。
 - (1) 身じたくをして手を洗う。
 - (2) まな板、包丁、野菜（生で食べられるもの、きゅうりなど1/2本くらい）
塩、計量スプーン（ティースプーン）、盛り付ける皿、を用意する。
 - (3) 野菜を洗って、動画で見たように食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けましょう。
 - (4) 塩を小さじ1/2杯を計ってみましょう。ティースプーンの持ち手の所を使うと「すり切りベラ」の代わりにになります。計った塩をかけて、試食しましょう。
 - (5) 後片付けをしましょう。

2 クッキング はじめの一步

めあて

- ガスこんろや調理用具を安全に使えるようになる。
- 野菜やじゃがいもを使ったゆでの調理ができるようになる。

学習する前に

好きな食べ物を書きましょう。



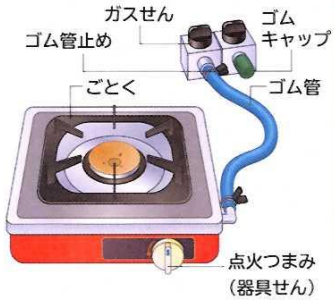
1 なぜ調理をするのだろう

① 考えよう🗣️ 調理をすると、どのようなよいことがあるか考えましょう。

Blank writing area with a dashed horizontal line for the first line.

2 ゆでて食べよう

① 調べよう🗣️ ガスこんろを使うときに注意することを調べましょう。



Blank writing area with three dashed horizontal lines.

② 調べよう🗣️ ガスこんろの正しい使い方を調べましょう。

点火の仕方

ガスせん ① 点火つまみ(器具せん)が () いることを確かめてから、ガスせんを () 。

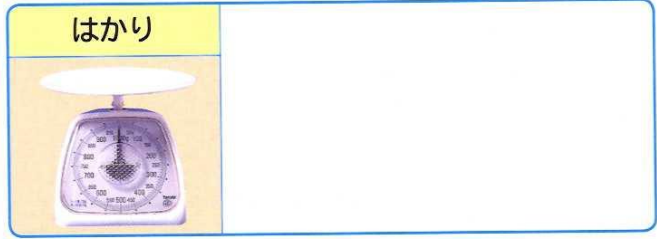
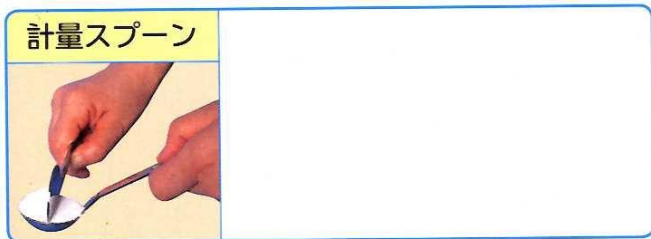
止 ② 点火つまみをおしながら () 開 点火つまみ のほうへいっぱい回して点火する。

消火の仕方

止 ① 点火つまみを () にもどす。

開 ② ガスせんを () 。

③ 調べよう 調理用具の正しい使い方を調べましょう。



④ 実習 お茶をいれてみましょう。

実習日 月 日

材料と分量	手順	①きゅうすに茶葉を入れる。	②湯をそそぐ。	③湯のみ茶わんにお茶をつぐ。	●感想・反省●
1人分					
() 人分	気をつけること	・きゅうすに人数分の茶葉を入れる。	・ふっとうした後、少し冷ました湯をきゅうすにそそぎ、しばらくおく。	・どの茶わんも同じこさになるように、少しずつづぎ分ける。 ・お茶はつぎきる。	

⑤ 調べよう 包丁の取りあつかい方を調べましょう。



包丁の正しい持ち方

- 柄をしっかりにぎる。
- 持ち方はどちらの方法でもよい。

左手で包丁を持つと、こうなるね。

正しい使い方

指先を丸めて、包丁にそわせる。

まちがった使い方

- 使うとき
- 注意すること
- 後かたづけの仕方

まな板の使い方

- ・使う前に、水でぬらしてふく。
- ・使うたびに洗い流し、水気をふき取る。

6年家庭科

5月19日（火）6時間目 22日（金）6時間目

2、いためて作ろう朝食のおかず

19日

- ① 教科書P, 69～70を読みましょう。[プリント2](#)またはメモを用意しましょう。
- ② NHKのカテイカ「[野菜をいためてみようじゃなイカ](#)」を見ましょう。今日は前半の朝食について気をつけて見ましょう。
- ③ 朝食の大切さ、朝食づくりで大切なことをプリントに書きましょう。
- ④ 作ってみたい朝食を考えてプリントに書きましょう。

22日

- ① 教科書P, 70～71を読みましょう。[プリント3](#)またはメモを用意しましょう。
- ② もう一回NHKのカテイカ「[野菜をいためてみようじゃなイカ](#)」を見ましょう。今日は後半のいためて作る場所に気をつけて見ましょう。
- ③ いためる調理のよい点、いためる調理で気をつけたりくふうしたりすることを調べて書きましょう。
- ④ 材料について、たしかめたり気をつけたりすることを調べて書きましょう。

来週は実際に調理をしてみましよう。

教科書を参考にして、使いたい材料を用意しておきましよう。

2

いためてつくろう 朝食のおかず

めあて

- 身近な食品をいためて、栄養のバランスのとれた朝食をつくろう。

学習のねらい

最近食べた朝食を書きましょう。



1 朝食を考えよう

- ① 考えよう 朝食はなぜ大切か、考えましょう。

Blank lined area for writing answers to the first question.

- ② 調べよう 朝食づくりで大切なことを調べましょう。

Blank lined area for writing answers to the second question.

- ③ 考えよう つくってみたい朝食を考えて、絵やことばでかきましょう。



▲ご飯を主食にした朝食の例

Large grid area for drawing or writing a breakfast idea.



▲パンを主食にした朝食の例

2 いためてみよう

① 調べよう 食品を油でいためる調理のよい点を調べましょう。

② 調べよう 食品を油でいためる調理で、気をつけたりくふうしたりすることを調べましょう。

●材料を切るとき●

●いためるとき●

③ 調べよう 朝食をつくるための材料について、^{たし}確かめたり気をつけたりすることを調べましょう。

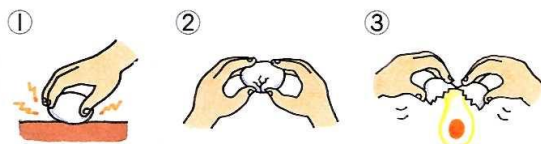
●家にある材料を使うとき●

●買うとき●

●買ったあと●



④ 生卵を割ってみよう



① 卵のまんなかを、まな板などの平らなところで軽くたたき、割れ目を入れる。

② 割れ目に親指をあてる。
※親指は曲げよう。

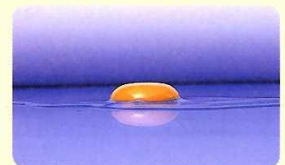
③ からを左右にゆっくり開く。

⑤ 新鮮な卵の見分け方

日付表示を見て、新鮮なうちに卵を使いましょう。



▲新鮮な卵



▲新鮮ではない卵