

平成17年度（第49回）
岩手県教育研究発表会発表資料

家庭 / 技術・家庭 / 工業

技術・家庭科における基礎的な知識と技術を 習得させる学習指導に関する研究

- 食生活の学習手引書の作成と活用を通して -

（第2年次）

研究協力校
花巻市立西南中学校

平成18年1月12日
岩手県立総合教育センター
科学産業教育室
八重樫 夫佐子

目次

研究目的	1
研究仮説	1
研究の年次計画	1
本年度の研究内容与方法	1
1 研究内容与方法	1
2 研究協力校	1
研究結果の分析と考察	1
1 技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想	1
(1) 技術・家庭科食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させることについての基本的な考え方	1
(2) 食生活の学習手引書を作成する意義	3
(3) 食生活の学習手引書の内容について	3
(4) 食生活の学習手引書を活用した学習指導について	5
(5) 技術・家庭科において基礎的な知識と技術を習得させるための学習指導についての基本構想図	5
2 食生活の学習手引書の活用を位置付けた手だての試案	5
3 手だての試案に基づく学習手引書の作成と授業実践計画及び検証計画	6
(1) 手だての試案に基づく食生活の学習手引書の作成	6
(2) 食生活の学習手引書を活用した授業実践計画	8
(3) 検証計画	10
4 学習手引書を活用した授業実践とその分析と考察	10
(1) 授業実践の概要	10
(2) 実践結果の分析と考察	14
5 基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についてのまとめ	21
研究のまとめと課題	21
1 研究のまとめ	21
2 今後の課題	21
おわりに	22
【参考文献】	22

研究目的

中学校技術・家庭科家庭分野では、生活の自立に必要な衣食住に関する基礎的な知識と技術を習得することを目標としている。今日、個食や孤食で表されるように食生活の問題点が表面化し、食に対する学校教育の充実がより必要とされている。

生徒は試食の喜びを目的に調理実習には意欲的に取り組むが、食材と既習事項である栄養素のはたらきを結び付けたり、調理実習と日常の食生活を関連付けて考えたりすることは多くはない。また、発展的な学習のときに、これまでの学習した調理技術が身に付いていないことも多い。一方、教師は学習指導要領に示されている生徒の実態に合わせた基礎的な題材の選定を試みているが、基礎的な知識や技術に関する内容の把握が十分ではないため、食材の組み合わせや献立などの実習題材の選定に苦慮している。

このような状況を改善するためには、調理実習にあたり生徒が献立に応じた必要な知識と調理技術を繰り返し確認でき、生活でも実践できるような題材を取り上げた学習手引書の作成が必要である。見方を変えると、学習手引書が教師にとっては、指導過程で必要な知識と技術を示した教師用手引書ともなる。その活用を通じた学習を展開することで、実習題材と、基礎的な知識と技術との関連が一層明らかになると考えられる。

そこで、この研究は家庭分野における食生活の学習において、基礎的な知識と技術の内容を示した題材を取り上げた学習手引書を作成し、活用することによって、基礎的な知識と技術を習得できる学習指導の改善に役立てようとするものである。

研究仮説

技術・家庭科の食生活の学習において、調理実習の献立に応じた必要な知識と調理技術を繰り返し確認でき、生活でも実践できるような題材を取り上げた学習手引書を作成し、それを活用した学習を展開すれば、調理実習題材での基礎的な知識と技術を習得させることができるであろう。

研究の年次計画

この研究は、平成16年度から平成17年度にわたる2年次研究である。

第1年次（平成16年度）

基本構想の立案、学習手引書の活用を位置付けた手だての試案の作成

第2年次（平成17年度）

手だての試案に基づいた学習手引書の作成と授業実践計画及び検証計画の立案、授業実践とその分析・考察、研究のまとめ

本年度の研究内容与方法

1 研究内容与方法

- (1) 手だての試案に基づく学習手引書の作成と授業実践計画及び検証計画の立案（文献法）
- (2) 学習手引書を活用した授業実践とその分析・考察（授業実践、質問紙法、テスト法）
- (3) 基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についてのまとめ

2 研究協力校

花巻市立西南中学校 1 学年

研究結果の分析と考察

1 技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想

- (1) 技術・家庭科食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させることについての基本的な考え方

ア 技術・家庭科における基礎的な知識と技術とは

技術・家庭科では、中学生段階で育てたい資質・能力として、生活の自立を図ることに重点がおかれており、生活を営む上で必要とされる知識と技術を身に付けさせるとともに、生活と技術とのかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を育てることを目標としている。そのためには、生徒が生活を営んでいく主体者としてどのように生活にかかわったらいいかを考え、実践していくことが生活の自立につながっていくと考える。そこで、技術・家庭科における基礎的な知識と技術とは、小学校家庭科での既習内容や日常生活での経験や体験を土台とし、自己の生活の自立を支えるために必要不可欠な認識と動作などととらえる。本研究では、「生活の自立と衣食住」の中でも、健康な生活を営むという視点から学校教育での指導の充実が求められている「食」について取り上げる。その具体的な基礎的な知識と技術については、次のイで述べることとする。

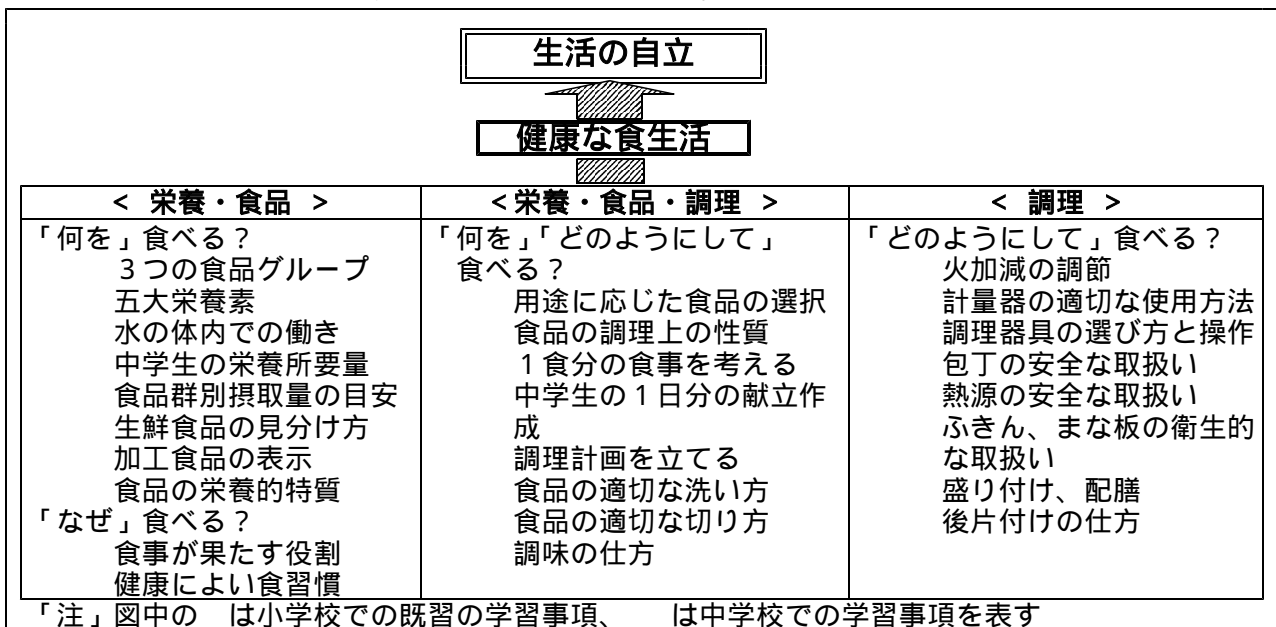
イ 食生活の学習における基礎的な知識と技術とは

食生活の学習における基礎的な知識と技術とは、生徒が自立して健康な食生活を主体的に営むために必要となり、家庭で実践するための応用力を身に付ける基礎となるものと考え。しかし、現在行われている食生活の学習指導では、題材ごとの基礎的な知識と技術の系統性が十分になっているとは言いがたく、その習得を図るためには、食生活の学習における基礎的な知識と技術の内容を検討し、明らかにする必要があると考える。本研究を進めるにあたり、食生活の学習における基礎的な知識と技術についての定義を先行研究を参考にしながら【表1】のようにとらえる。

【表1】食生活の学習における基礎的な知識と技術

基礎的な知識	食生活を営む上で必要不可欠な栄養、食品、調理に関する認識
基礎的な技術	調理をする上で必要不可欠な操作や動作

この定義から、中学生段階での食生活の学習における基礎的な知識と技術は、栄養、食品、調理にかかわる内容であると考え、小学校家庭科と中学校技術・家庭科家庭分野の必修である学習内容の系統性をふまえた上で、【図1】のように考える。



【図1】食生活の学習における基礎的な知識と技術の内容

ウ 食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させる意義

食生活の学習における基礎的な知識と技術の習得とは、栄養、食品、調理などの基礎的な知識と食事を整える調理の基礎的な技術を確実に身に付け、自分の生活に生かす力を得ることである。そのことが、生徒が自立して主体的な食生活を営むことにつながると考える。そして、家庭分野の目

標である自らの生活をよりよくする能力と態度の育成は、基礎的な知識と技術の習得が根底となり、主体的に食生活にかかわろうとする意欲が伴ってこそ図られるものである。

中学生は家庭での調理経験が少ない現状にあり、学校で学習した基礎的な知識と技術は繰り返されずにいることが多いため、定着に結び付きにくい状況にある。食事の際、栄養よりも好きなものを好きなだけ摂るといった食欲を優先してしまいがちな中学生が、健康を考えた食事を整えることができるようになるためには、栄養、食品、調理に関する基礎的な知識を日常の食生活と関連付けて理解させ、自分の力で調理する力を付けさせる必要がある。そこで、中学生段階での食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させる指導は、食に対して生徒が主体的に食品を選択し、調理できるように重要であると考えられる。

(2) 食生活の学習手引書を作成する意義

技術・家庭科の指導においては、実践的・体験的な学習活動を通して、調理の楽しさや完成の喜びを体得させながら、食生活の基礎的な知識と技術を習得させることが大切である。これまでの食生活の学習指導の現状は、栄養、食品、調理がそれぞれ独立した学習になりがちで相互の関連付けが弱い傾向にあった。また、調理実習では教師から提示された手順通りの作業に終始してしまうことがほとんどであり、調理の仕組みを考えたり、既習の学習内容の応用や家庭での実践化を図ったりする場面設定が不十分であった。そこで、食生活の学習における栄養、食品、調理についての知識と、調理についての技術を調理実習題材の中で関連付けた学習手引書を作成して授業で活用すると、生徒は調理実習で既習の学習内容を繰り返しながら確認でき、日常生活と結び付けて考え工夫することができるようになる。そのような内容構成を考えた学習手引書が必要であると考えられる。また、調理実習題材の授業では、教科書で調理のポイントを確認させ、ノートやプリントなどに栄養、食品、調理に関する学習内容を記録させるなど、教師は複数の資料を用いる傾向にある。そこで、調理実習題材における一連の学習を一つの冊子にまとめると、学習の流れがわかりやすくなり、授業や家庭で調理を行う場合でも既習事項の確認しやすくなる。そして、手軽に持ち運びができる一冊の資料は、家庭において授業での既習内容を振り返りながら、一人で調理ができるので実践に結び付きやすくなると思われる。よって調理実習題材を取り上げた学習手引書を作成することは、食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させるために必要であると考えた。

(3) 食生活の学習手引書の内容について

ア 食生活の学習手引書の作成にあたっての留意点

学習手引書は、生徒にとって主体的な学習を支えるものである。授業で使う教材となり、家庭で実践するときの手がかりになるものである。また、教師にとっては授業を構成する上での手引書ともなりうる。そこで、学習手引書の作成にあたっての留意点を【表2】のようにまとめる。

【表2】学習手引書の作成にあたっての留意点

	基礎的な知識と技術とのかかわり	授業の流れとのかかわり
生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・既習事項を復習することができる ・調理実習において基礎的な知識と技術を体得することができる ・授業で記録をとりながら積み重ねができ認識が深まる ・家庭での実践において確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習活動の見通しがもてる ・調理ポイントがわかる ・日常生活と結び付ける
教師	<ul style="list-style-type: none"> ・実習題材ごとに内容が明らかになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理の仕組みを教える場面の設定

イ 食生活の学習手引書における実習題材について

現在使用している教科書の実習題材例の多くが50分調理であり、準備から後片付けまでを考

えると2単位時間の調理実習を想定している。2単位時間の調理実習では、単品調理を組み合わせ、栄養バランスのとれた一食分の食事を調理することができる。しかし、実習内容をみると生徒にとって作業内容が煩雑であることや調理時間が長いこと、家庭での実践に結び付きにくい状況にある。そこで、実習題材は1単位時間で準備から後片付けまでを行えるよう、調理時間が20分以内である単品調理が適当であるとする。また、家庭で一人で調理を行う意欲がわくようにするためには、一般的に生徒の嗜好に合う調理や短時間で調理できる題材を取り上げることとした。以上のことから学習手引書における実習題材の取り上げ方の視点を次のようにした。

- (ア) 20分以内の単品調理
 (イ) 中学生に一般的に好まれている調理
 (ウ) 調理技術の難易度が低いものから高いものへ推移する題材構成
 (エ) 学習指導要領に示されている「食材」(魚や肉、野菜など)と「調理法」(煮る、焼く、炒める)

これらの視点をふまえ、小学校・中学校の学習内容の系統性を併せて考え、【表3】に実習題材とそれに関連する基礎的な知識と技術の内容をまとめる。その中で、特に、「炒める」調理に関しては、小学校・中学校ともに学習指導要領で取り上げられている調理法である。その取り上げ方の視点は、小学校では日常の食

事に興味を持つこと、中学校では自分の食事を自分で整えられることである。また、「炒める」調理は、家庭では短時間でできることから、日常の簡単な調理として頻りに用いられている。学校での調理実習後に、家庭で食材や調味の仕方を応用させて実践できる実習題材と考え、中学校の実習題材に取り上げた。また、調理に関する内容においても小学校・中学校ともに共通したものであり、繰り返し行われ、習得が図られなければならない重要な内容であるととらえる。

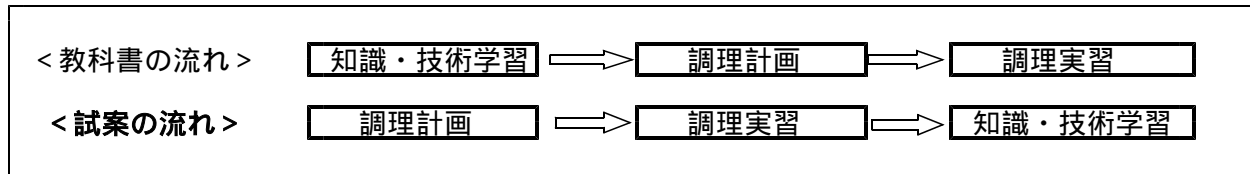
【表3】食生活の学習における実習題材例と基礎的な知識と技術の内容

実習題材例	小学校必修内容			中学校の実習題材例										
	日常食の調理	米飯	みそ汁	汁物	野菜	野菜と肉の汁物	肉の調理		魚の調理			一食分の食事		
				みそ汁	みそ汁	おひたし	汁もの	肉野菜炒め	焼く	煮る	照り焼き	ムニエル	ルカレ	オリジナ
基礎的な知識と技術														
栄養・食品	小	食事が果たす役割	○											
	小	3つの食品グループ	○											
	小	食品の栄養的特質	○											
	中	健康によい食習慣作り			○									
	中	五大栄養素			○									
	中	水の体内での働き			○									
栄養・食品・調理	小	中学生の食事摂取基準												
	小	食品群別摂取量の目安												
	小	生鮮食品の見分け方												
	小	加工食品の表示												
	中	食品の調理上の性質	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	1食分の食事を考える	○											
	中	調理計画を立てる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	食品の適切な取扱い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	食品の適切な洗い方	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	食品の適切な切り方	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	調味の仕方	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	「ゆでる」調理	○											
中	「炒める」調理	○												
中	米飯の炊き方		○											
中	みそ汁の作り方			○										
調理	小	用途に応じた食品の選択			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小	中学生の1日分の献立作成												
	中	魚や肉を用いた調理					○	○	○	○	○	○	○	○
	中	野菜を用いた調理					○	○	○	○	○	○	○	○
	中	その他の食品(卵、いも類など)を組み合わせた調理						○	○	○	○	○	○	○
	中	「煮る」調理												
中	「焼く」調理													
中	「炒める」調理													
調理	小	火加減の調節	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小	計量器の適切な使用方法	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小	調理器具の選び方と操作	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	盛り付け、器類	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	後片付けの仕方	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中	ふきんやまな板の衛生的な取扱い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中	包丁の安全な取扱い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
中	熱源の安全な取扱い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

注) ・「基礎的な知識と技術」の欄の小は小学校の学習内容、中は中学校の学習内容を表す
 ・実習題材例の(○)は、付け合わせの種類や調理方法によっては当てはまるものである
 ・「栄養・食品・調理」の欄の「基礎的な知識と技術」の「炒める」調理は、小・中学校ともに学習指導要領に取り上げられている内容である
 ・「調理」の欄の「基礎的な知識と技術」は、小・中学校での調理実習に共通するものである

(4) 食生活の学習手引書を活用した学習指導について

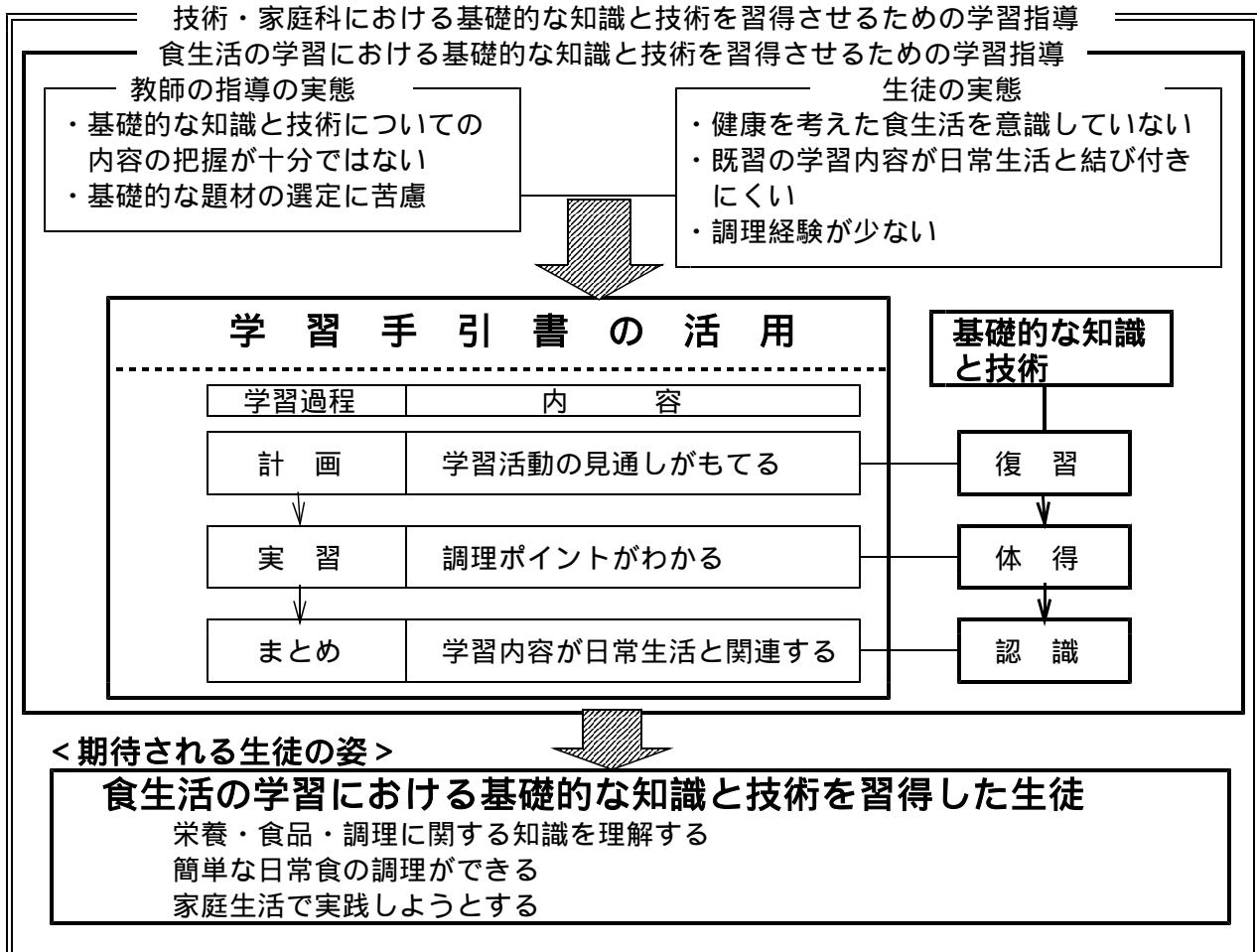
調理実習題材において、習得させたい基礎的な知識と技術を明らかにした学習手引書を活用した学習指導を行う。学習の流れは、調理実習を知識・技術学習より先に組み、調理実習後に前回の調理実習を振り返りながら基礎的な知識と技術を再度確認し、次回の調理実習の題材へと学習をつなげる。そのことで、調理実習題材における基礎的な知識と技術を繰り返し学ぶ回数を多くし、習得につなげさせたいと考える。また、食生活の学習に対する意欲を高めるために、調理の仕組みに気付かせたり、日常生活との関連に気付かせるような場面設定を行う。一つの実習題材ごとの指導過程の流れについて、【図2】に示す。



【図2】一つの調理実習題材ごとの指導過程

(5) 技術・家庭科において基礎的な知識と技術を習得させるための学習指導についての基本構想図

基本構想をもとに技術・家庭科にける基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想図を【図3】に示す。



【図3】技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想図

2 食生活の学習手引書の活用を位置付けた手だての試案

学習手引書の活用を位置付けた手だての試案を【表4】に示す。実習題材の学習内容が連続性をもつことにより、基礎的な知識と技術が繰り返され、習得が図られるものとする。

【表4】実習題材ごとの手だての試案

学習過程	学 習 活 動	学習手引書の活用方法	基礎的な知識と技術のかかわり
計 画	<ul style="list-style-type: none"> 既習事項の確認 実習題材の把握 調理のポイント確認 調理計画の立案 本時のまとめと次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 既習事項を復習する 学習活動の見通しをもつ 調理の仕組みを知る 栄養、食品、調理にかかわる必要最小限の知識と技術を記入する 調理手順、役割分担を記入する 本時の反省を記入する 	
実 習	<ul style="list-style-type: none"> 本時の目標確認 調理のポイント確認 調理実習 試食 後片付け 本時のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> 目標を記入する 前時の計画を確認する 実習を通して、栄養を意識しながら調理の仕組みを理解し身に付ける 本時の感想、評価を記入する 	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 前時の復習 日常生活との結び付け 次の題材への関連付け 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養、食品、調理にかかわる知識と技術について、調理実習を振り返りながら記入し、内容を深める 調理の仕組みを確認する 家庭での実践へつなげようとする 次の題材へと実習内容をつなげる 	

3 手だての試案に基づく学習手引書の作成と授業実践計画及び検証計画

(1) 手だての試案に基づく食生活の学習手引書の作成

ア 食生活の学習手引書の概要

食生活の学習手引書は、一つの冊子になっており、毎時間の授業で活用するものである。その表紙については、【図4】に示す。一冊にまとめることで、生徒は調理実習題材における一連の食生活の学習内容が振り返りやすくなり、学校と家庭との持ち運びが便利になり家庭での実践に結び付きやすくなると考えた。また、教師がこの学習手引書の実習題材から、学校や生徒の実態に応じた調理実習題材を選択し、授業で活用できるようにした。学習手引書には、これまでの研究で明らかにした食生活の学習における基礎的な知識と技術の内容を示している。これを活用した授業を行うことにより、生徒に食生活における基礎的な知識と技術を習得させることを目的とした。また、この学習手引書は、生徒が授業や家庭において活用するもので、既習の学習内容を振り返ったり、授業で取り上げなかった調理を家庭で作ってみたり、食事を整えるときに栄養や食品についての知識を生かしたり、調理操作を確認できるようにと考えたものである。よって、教師と生徒の両者にとっての食生活における学習手引書であると考えた。

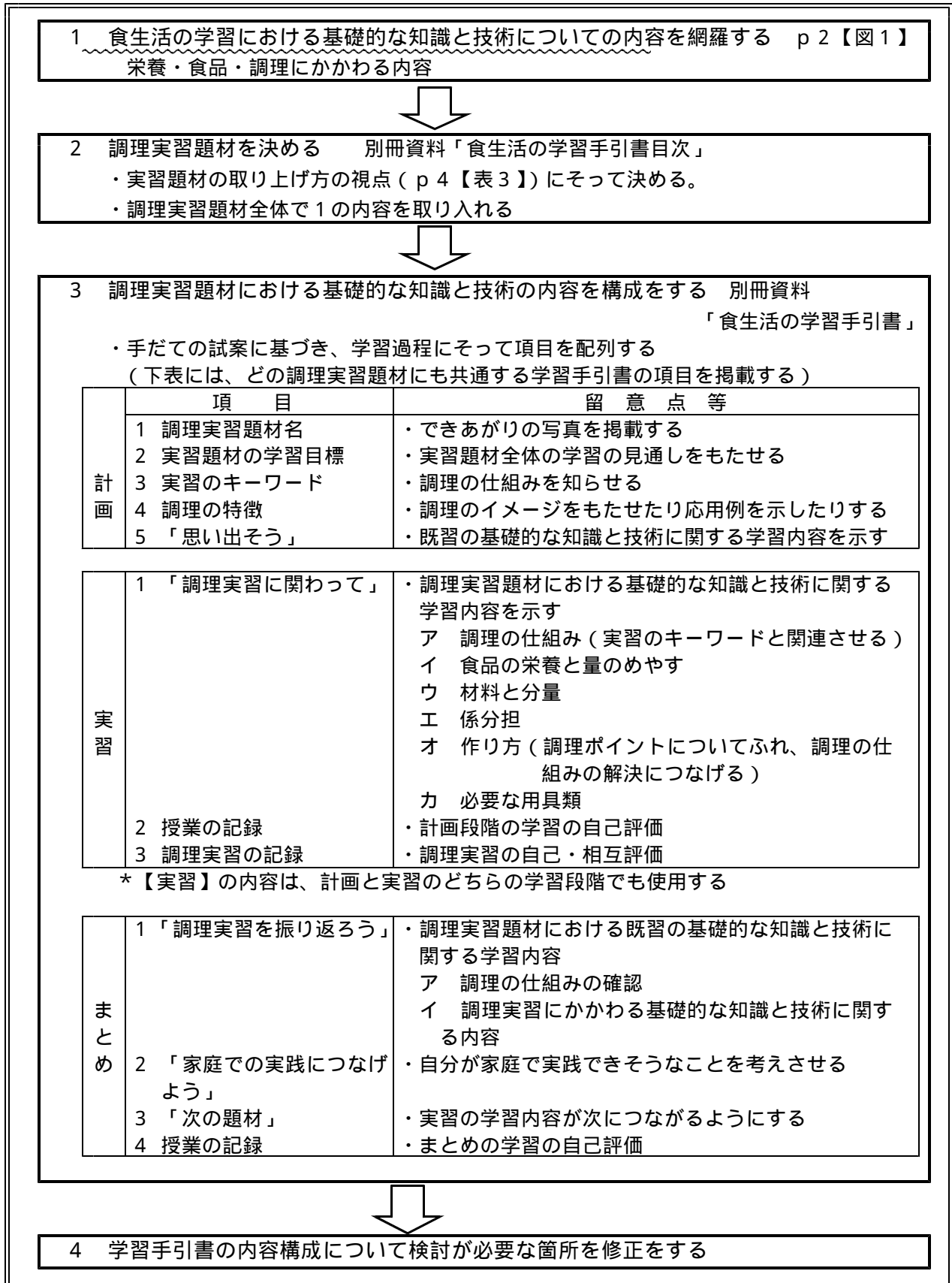


【図4】学習手引書の表紙

【図4】学習手引書の表紙

イ 食生活の学習手引書の作成手順

食生活の学習手引書を作成するにあたっての作業手順は、【図5】に示す通りである。



【図5】食生活の学習手引書の作成手順

(2) 食生活の学習手引書を活用した授業実践計画

学習手引書を活用した授業実践計画は、次の【表5】の通りである。この学習手引書に、その調理実習題材で習得させたい基礎的な知識と技術の内容を示した。実習題材の学習内容が連続性をもつことにより、基礎的な知識と技術の確認が繰り返され、習得が図られるものとする。

なお、【表5】で使用する記号についての説明を次に示す。

「注」	
1	「基礎的な知識と技術の内容」欄の* <u> </u> の記号は、その実習題材における実習のキーワードを表す。
2	「項目」の欄の <u> </u> の記号は、A, B, Cの調理の中から教師が季節や地域の実態に応じて選択するものとする。

【表5】授業実践計画と食生活の学習手引書における実習題材ごとの基礎的な知識と技術の内容

実習題材	学習過程	学習手引書の内容	
		項目	基礎的な知識と技術の内容
みそ汁	計画 1 h	1 小学校での既習内容を想起	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の果たす役割 ・ 調理実習の献立の種類と調理方法 ・ みそ汁の材料の種類と材料に含まれる栄養、作り方
		2 中学校の導入学習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康によい食習慣づくり ・ 五大栄養素と体内での水のはたらき
		3 調理ポイントの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ * <u>だしのとり方</u> <u>みその入れ方</u> ・ 「具」に用いる加工食品の扱い方（包丁を使わない調理）
	実習 1 h	4 調理実習の注意事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全上、衛生面での注意事項（服装、熱源の扱い方、食器の扱い方）
	まとめ 0.5h	1 前時の復習 2 生活への実践化 3 次の実習題材へのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・ * <u>だしのとり方</u> <u>みその入れ方</u> ・ 家庭でみそ汁を作ることを想定し「具」を考える ・ 前時と違うみそ汁の具を考える 野菜等 ・ 野菜の種類 「緑黄色野菜」、「その他の野菜」 ・ 次の実習題材の食材は「緑黄色野菜」を取り上げ、調理法は小学校での既習内容「ゆでる」の調理
青菜のおひたし	計画 0.5h	1 小学校の既習内容を想起	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「ゆでる」の調理について ・ 野菜の種類と栄養的特質
		2 調理ポイントの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ * <u>緑色をきれいに保つ</u> ・ ゆでる時の鍋のふたの使い方 ・ 緑黄色野菜の加熱による変色を防ぐ方法 ・ 各班で味付けを考案
	実習 1 h	1 調理ポイントの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ * <u>緑色をきれいに保つ</u>
	まとめ 1 h	1 前時の復習 2 生活への実践化 3 次の実習題材へのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・ * <u>緑色をきれいに保つ</u> ・ 各班の味付けについて学習内容を共有化 ・ 野菜をゆでる調理と緑黄色野菜を使った調理法について考案 ・ 前回までの応用編「野菜」の種類をたくさん使った「汁物」を実習する

野菜の 入った 汁物	計画 1 h	1 既習事項の確認 2 実習題材の確認 (AかB) A いものこ汁(みそ味) B いものこ汁(しょうゆ味) 3 調理ポイントの確認	・野菜の栄養的特質、緑黄色野菜のゆで方 * <u>たくさんの材料を煮る</u> ・材料の洗い方、切り方 ・煮る順番と火加減 ・調味の仕方
	実習 1 h	1 調理ポイントの確認	* <u>たくさんの材料を煮る</u>
	まとめ 1 h	1 前時の復習 2 生活への実践化 3 次の題材へのつながり	* <u>たくさんの材料を煮る</u> ・切り方名称 ・食品の適切な取扱い ・生鮮食品の見分け方 ・加工食品の表示 ・味付けや材料の応用 ・家庭での実践を考え、野菜の種類の組み合わせと味付け(みそ、しょうゆ)を考案 ・献立の主菜について栄養所要量、食品群別摂取量の目安から考える(肉を使った調理)
肉と 野菜の 調理	計画 1 h	1 既習事項の確認 2 実習題材の確認 (AかB) A 肉野菜炒め B 豚肉のしょうが焼き 3 調理ポイントの確認	・献立の主菜(肉を使った調理)について ・「炒める」の調理について ・材料の煮る順番 * <u>色よく炒める</u> <u>肉のうまみをいかした焼き方</u> ・強火、短時間加熱 ・A「炒める順番」「攪拌」 B「調味の仕方」 ・肉の栄養的特質、調理上の性質について ・フライパンの扱い方と火加減
	実習 1 h	1 調理ポイントの確認	* <u>色よく炒める</u> <u>肉のうまみをいかした焼き方</u>
	まとめ 1 h	1 前時の復習 2 生活への実践化 3 次の実習題材へのつながり	* <u>色よく炒める</u> <u>肉のうまみをいかした焼き方</u> ・主菜となる肉を使った調理について考案 ・主菜となるたんぱく質源である魚の調理について
魚の 調理	計画 1 h	1 既習事項の確認 2 実習題材の確認 (AかBかC) A 煮魚 B 照り焼き C ムニエル 3 調理ポイントの確認	・たんぱく質の加熱による調理上の性質 * <u>魚のうまみを生かす調理の仕方</u> ・魚の栄養的特質、調理上の性質について ・A「魚の煮方と煮汁」「落としづたの効用」 B「調味の仕方」「焼き方」 C「焼き方」「小麦粉の役割」
	実習 1 h	1 調理ポイントの確認	* <u>魚のうまみを生かす調理の仕方</u>
	まとめ 0.5h	1 前時の復習 2 家庭での実践化 3 次の題材へのつながり	* <u>魚のうまみを生かす調理の仕方</u> ・主菜の種類 ・主菜となる魚を使った調理を考案 ・中学生の1日の献立立案

一食分の調理	計画	1 一食分の調理	・テーマを「オリジナルカレー」とし、班ごとに一食分の献立作成 ・食品群別摂取量の目安
	2.5h	2 調理ポイントの確認	* <u>バランスのとれた食事</u> 作業手順を考えた調理 ・食品の調理上の性質
	実習 1h	1 調理ポイントの確認	* <u>バランスのとれた食事</u> 作業手順を考えた調理
まとめ	1h	1 前時の復習	* <u>バランスのとれた食事</u> 作業手順を考えた調理 ・各班のメニューを紹介し合い、学習内容を共有化
	1h	2 自己の食生活を見つめる	・既習の学習内容を自己の食生活と結び付け、家庭での実践化へつなげる

(3) 検証計画

【表6】に、手だての試案に基づいた授業実践により、基礎的な知識と技術を習得させる学習指導の妥当性を確かめるための検証計画の概要を示す。

【表6】検証計画の概要

検証項目	検証内容	検証方法	処理・解釈の方法
・基礎的な知識と技術の習得状況	・食生活の学習における基礎的な知識の理解 ・食生活の学習における基礎的な技術の習得	・テスト法 ・観察法	・事前・事後に調査を行い分析、考察する。 ・実習中に観察する。
・学習手引書の有用性	・学習手引書を活用した学習に関する意識 ・学習手引書の有用性に関する意識	・質問紙法 ・感想文	・手だてに関する意識を事後に調査し、分析・考察する。
・家庭での実践化への意識	・日常の食生活に学習内容を生かそうとする意識	・質問紙法 ・感想文	・事前、事後に調査を行い、意識の変容を分析する。

4 学習手引書を活用した授業実践とその分析と考察

(1) 授業実践の概要

ア 研究協力校 花巻市立西南中学校 1年A組（男子18名、女子16名、計34名）

イ 授業実践日と学習内容（各1時間で1単位時間は50分の授業である）

第1時	7月8日	小学校の復習、「みそ汁」の計画
第2時	7月13日	調理室の使い方、「みそ汁」の調理実習
第3時	7月14日	「みそ汁」のまとめと「青菜のおひたし」の計画
第4時	7月21日	「青菜のおひたし」の調理実習
第5時	7月22日	「青菜のおひたし」のまとめ
第6時	8月24日	「いものこ汁」の計画
第7時	8月25日	「いものこ汁」の調理実習
第8時	8月30日	「いものこ汁」のまとめ
第9時	8月31日	「豚肉のしょうが焼き」の計画
第10時	9月7日	「豚肉のしょうが焼き」の調理実習
第11時	9月13日	「豚肉のしょうが焼き」のまとめ

授業で取り上げた4つの実習題材は、【表7】のような視点で取り上げた。取り上げた実習題材は、小学校からの系統的な流れを組み合わせながら、調理技術の難易度の高いものに発展するように考えた。

【表7】授業実践で取り上げた実習題材

回	実習題材名	取り上げ方の視点
1	みそ汁	・小学校の復習 ・包丁を使わない簡単な調理
2	青菜のおひたし	・小学校の復習「ゆでる」 ・緑黄色野菜の調理
3	いものこ汁	・野菜と肉の汁物
4	豚肉のしょうが焼き	・肉を使った主菜

ウ 授業実践の様子

(7) 計画段階で学習手引書を活用した授業の様子

食生活の学習の第1時に、学習手引書の活用にあたっての説明をしてから「みそ汁」の実習題材の学習に入った。【図6】が学習手引書の活用にあたっての説明である。【図7】は、「みそ汁」の調理実習計画で使用した学習手引書の一部である。この頁は調理をする上で必要不可欠な動作を取り上げ、食生活の学習における基礎的な技術の内容とした。これは、小学校での既習の学習内容であるとともに、中学校での学習でも繰り返される、生徒が習得しなければならない学習内容であると考えた。更に、調理実習や家庭での実践のときに、その都度各自で振り返りながら確認することができることを期待した。

第3時の「青菜のおひたし」の計画段階の授業で学習手引書を活用し、生徒が記入した例を次頁の【図8】に示す。

～ 学習手引書の活用にあたって ～

1 食生活の学習の目標は？
食生活の学習では、自分の食生活に生かす力をつけることがねらいです。具体的には、次のようなことがあげられます。

① 栄養・食品・調理に関する「基礎的な知識」と日常の食生活とを関連付けて理解できる
② 健康を考え、自分の食事を整えることができるよう、調理の「基礎的な技術」を身に付ける

2 なぜ学習手引書を使うの？
学習手引書は、一つの冊子にまとまっていることによって、学校や家庭との持ち運びが便利になります。また、一冊になっていることから、調理実習題材の学習の一環が振り返ることができ、学習の見直しをもつことができます。そして、家庭での実践に結びつけやすくなるように、家庭でできることを考える項目も取り入れた構成になっています。よって、食生活の学習の目標を達成するために、学習手引書は効果があると考えました。

3 いつ、どのように使うの？
(1) 学校の授業で
ア 調理の計画、まとめの学習のときに書きこみながら使う
(栄養・食品・調理に関する「基礎的な知識と技術」にかかわる学習内容、学習の目標、反省など)
イ 調理実習のときに、見て確認する
(計画のときに記入した学習内容、調理手順など)
(2) 家庭での応用で
授業で使った材料を用いて家庭で同じように調理したり、材料や分量をかえたりして、授業での学習内容を応用させることができます。

4 どんな内容構成になっているの？
学習した内容が、その1時間の授業だけのものにならないよう、
① 一つの調理実習題材ごと、計画、調理実習、まとめの学習段階にそって、食生活の学習において身につけてほしい、栄養・食品・調理に関する「基礎的な知識と技術」について、繰り返し確認する構成になっています。
② 家庭でも、学習内容を振り返って確認し、実践できるように「基礎的な知識と技術」に関する内容が載っています。また、魚や肉の調理では、数種類の調理例を載せているので、授業で取り扱わなかった調理についても家庭で挑戦することができます。また、学習手引書の特徴として、次のような点があげられます。
ア 調理手順が一目で見てわかりやすくなるよう、写真を挿入
イ その調理実習題材での重要な調理の仕組みがわかるように、調理ポイントを掲載
ウ 重要な内容を太字で強調

5 どんな調理実習題材が載っているの？
取り上げた調理実習題材は、1単位時間(50分の授業)で調理実習が準備から後片付けまでが可能のように、調理時間が20分程度の野菜、肉、魚などの調理を取り上げました。さらにもっと、家庭でも短時間で簡単に実践できるように考えました。

【図6】学習手引書の活用にあたって

4 安全・衛生面での注意事項
(1) 身じたくについて

安全・衛生面の注意事項

*活動しやすい服装
安全で清潔に活動するため、エプロン、三角巾を身につけます。
・エプロンのひも、三角巾をしっかり結びます
・袖口は汚れないよう、また、コンロの火が引火しないように気をつけます
・実習の時の服装(制服か運動着)については先生の指示にしたがってください

*爪を短く切っておきます。
*石けんで手洗いをしてから活動を始めます。

(2) ガスコンロの安全な取り扱いについて
*コンロのそばに燃えやすいもの(ふきん、プリント類)を置かない。
*使用中は、煮こぼれや風によるたち消えに注意する。
*使用後は、器具せんやガスせんをしっかり閉める。
*万が一、ガス漏れに気がいたらガスせんをしめ、窓や戸を開ける。
(換気扇は引火する危険があるので回さない)

(3) 包丁の安全な扱い方について

① 包丁の置き方
まな板の中央に刃を向こう側に置く
人になぶついたり、落ちると危険

② 包丁の持ち方と食品の押さえ方
包丁の柄をしっかりにぎる
握手のように！
○ 指先を丸める
× 指先を伸ばしては危険


③ 体の構え方
体を台に対して斜めに構えると、左手とまな板が平行になるので、動きが楽になる

ガスコンロの安全な取扱い
器具せん

包丁の安全な取り扱い

【図7】学習手引書の調理技術に関する内容の一部

第2回 青菜のおひたし 「野菜」[ゆでる]



＜実習題材の学習目標＞

- 1 青菜の緑色をきれいに保つためのゆで方を知る
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

【実習のキーワード】 緑色をきれいに保つ

＜調理の特徴＞

青菜には種類があり、一般的に緑色の葉菜類(ほうれんそう、ごまつば、春菊など)を精 粹して使うことばです。青菜は栄養的にもすぐれ、おひたし、油いため、煮物など数多くの調理に用いられます。特に、ゆでる調理法は味付けのレパートリーが広く、あえものや汁物の具としても活用されています。

I 思いだそう 【計画】

1 「ゆでる」調理には、どのような調理があるかな？ 知っている調理の名前をあげてみよう！

調理名	主な材料	調理名	主な材料
例) ポテトサラダ	じゃがいも		

ゆでる調理の種類

2 前時の学習でみそ汁の具に野菜が用いられることが多いことにふれました。そこで、知っている野菜の名前をあげてみよう！

ほうれんそう、にんじん、ワタス、たまねぎ、トマト

↓

* 野菜は栄養的に2つの種類「緑黄色野菜」「その他の野菜」に分けることができます。

<p>「緑黄色野菜」 可食部100gあたり、カロテンを600マイクログラム(μg)以上含む野菜とこの条件を満たしていないものでも利用頻度が高く摂取量の多いもの(ピーマン、トマト、さやいんげんなど)。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1000マイクログラム=1mg</p> <p style="text-align: center;">ほうれんそう トマト にんじん</p> </div>	<p>「その他の野菜」 可食部100gあたり、カロテンを600マイクログラム(μg)未満の野菜</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">たまねぎ ワタス</p> </div>
<p>カロテンを多く含む 体の中でビタミンAに変わる。 疲れ目、とり目を防ぐ。 発育をよくする。 皮膚や粘膜を丈夫に保つ。</p>	<p>ビタミンCを多く含む 熱と水に弱い。 免疫力を高め、風邪を予防する。 肌の健康を促進する。 ガンや老化を防止する。</p>

野菜の分け方

野菜の栄養

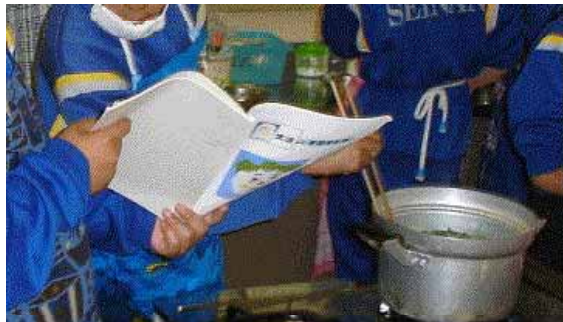
【図8】「青菜のおひたし」の計画段階での生徒の記入例

(イ) 調理実習段階で学習手引書を活用した授業の様子

第4時の「青菜のおひたし」の調理実習において、学習手引書に示している調理のポイントや手順を再確認しながら実習を進めている様子を【図9】と【図10】に示す。



【図9】作業を確認



【図10】調理途中で確認

調理実習はグループ実習であるが、その中に毎回、一人一人が自分で調理作業にかかわるようにした。そうすることで、一人一人の調理技術の習得に結び付くと考えた。この「青菜のおひたし」の調理実習では、次の3点を個人で行う調理作業内容とした。

- 青菜を根元の方から鍋に入れる
- ゆであがった青菜を水につけ、水気を絞る
- 青菜を3cmの長さに切る

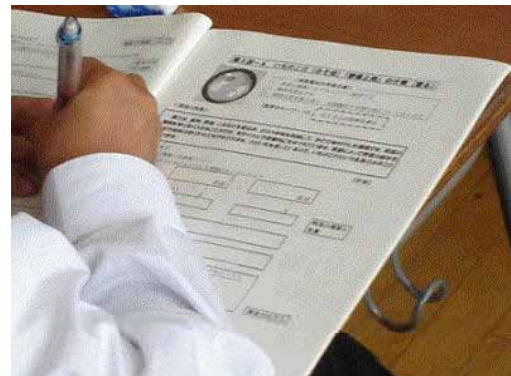
【図11】は、一人一人がゆであがった青菜を水につけてから、水気を絞っている様子である。



【図11】各自、青菜を絞る

(ウ) まとめの段階で学習手引書を活用した授業の様子

第5時の「青菜のおひたし」では、調理実習を振り返りながら、その実習題材における基礎的な知識と技術について繰り返し確認をする。【図12】は、学習手引書に記入している様子である。【図13】は、まとめの学習段階で使用した学習手引書の生徒の記入例である。【図14】は、第8時の「いものこ汁」のまとめの段階で活用した頁の生徒の記入例であり、家庭での実践につなげて考えることができている様子である。



【図12】学習内容を記入

Ⅲ 調理実習を振り返ろう 【まとめ】

1 調理の仕組みの確認 調理の仕組みの確認

★「青菜の緑色をきれいに保つ」ゆで方のポイントは、何でしたか? 青菜のゆで方

1 湯の量とゆでる時の調味料 <i>たっぷり湯</i>	2 青菜の入れ方 <i>きのうが入れ</i>	3 ゆで方? <i>しない</i>	4 ゆであがった後 <i>冷水につける</i>	5 調味料の味付けはいつ? <i>湯水につけた青菜をしばらく3~4分沸かしたあと</i>
--------------------------------	---------------------------	----------------------	----------------------------	---

① 取後

青菜の緑色の色素をクロロフィルといいます。加熱時間が長かったり、調味料のしょうゆや酢で煮ると色が変化します。
調味料の(1皿)は、クロロフィルの色が悪くなるのを防ぐはたらきをします。

2 学習内容の共有化 味付けの種類

各班の味付けにはどのようなものがありましたか?

ごまあえ、すりごま、しょうゆ、ごしょうゆ七かつおぶし

3 野菜のゆで方 野菜のゆで方

(1) 水からゆでる → 根菜類が多い

大巻、にんじん、じゃがいも、ごぼうなど

(ゆっくりと煮る。湯からゆでると中まで火が通るころには煮くずれすることがある)

(2) 沸騰したお湯でゆでる → 葉菜類が多い

ほうれん草、キャベツ、ごまつな、ブロッコリーなど

(あくを取りたいものや色を鮮やかにしたいものはゆでたら冷水へ)

4 調理の参考例 青菜の調理例

- 青菜はゆでておいて、冷凍で保存することができます。ちょっとした調理の彩りに使いたいときに便利です。
- ゆでた青菜をのりで巻く磯辺巻き
- 卵焼きの真ん中に入れる *巻*

【図13】まとめの段階の生徒の記入例

Ⅳ 家庭での実践につなげよう 家庭での実践につなげよう

家庭で自分が「いものこ汁」を調理するとして、材料の組み合わせを考えてみましょう!

いものこ、こんにゃく、だいこん、にんじん、とうふ、ねぎ、ぶた肉

味はみそ いものこ汁の材料

V 次の題材 次の題材

今まで、米飯と汁物について学習してきました。しかし、一食分の献立を考えるとおかずが必要となります。次の題材は、たんぱく質源となる主なおかず(主菜)を取り上げます。はじめは、肉の調理について学習します。

【授業の記録Ⅱ(まとめ)】

学習の目標	たくさんの材料が入った汁物の作り方をまよめよう。	学習日	月 日 () 校時
番号	評価項目	自己評価	
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。	B	
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)	A	
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思えますか。	A	
感想	<i>いろいろな食品の表示を調べたくなりました。</i>		

評価は、 A…できた B…少しだけできた C…もう少しだけできた D…できないで記入してください (思う) (少しだけ思う) (もう少しだけ思う) (思わない)

メモ 加工食品

- ・乾燥食品 → ほうし、たけのこ、わかめ、わかめ、わかめ
- ・冷凍食品
- ・缶詰、めんづめ、レトルト食品
- ・即席食品
- ・発酵食品 → ヨーグルト、チーズ、なつとう、おろし

【図14】家庭での実践につなげる項目を取り入れた頁

(2) 実践結果の分析と考察

ア 基礎的な知識と技術の習得状況について

基礎的な知識と技術の習得状況についての検証内容は、(ア)食生活の学習における基礎的な知識の理解、(イ)食生活の学習における基礎的な技術の習得の2つである。分析の結果、(ア)については、事前・事後テストにおける調理実習題材に関する学習内容のテストとイメージマップの記述結果から、基礎的な知識に関する学習内容の理解が深まったことが確認された。また、(イ)については、調理実習時における教師による観察と、各自が毎回個人作業を実際に体験したことによって、基礎的な技術が身に付いてきたと確認することができた。よって、手だての試案に基づく授業実践は有効であったと考えられる。以下に、(ア)と(イ)の分析の詳細を示す。

(ア) 食生活の学習における基礎的な知識の理解

調理実習題材に関する学習内容のテストによる分析

【表8】に事前・事後テストによる学習内容の理解状況を示す。設問内容は、小学校の教科書に掲載されている調理実習題材に関する学習内容であり、それは中学校での授業実践で学習した内容でもある。学習内容の理解状況は、設問内容によって差はあるものの、テスト全体でみると、事前で47.3%、事後で78.6%の正答率となっている。このことから、

【表8】基礎的な知識に関する学習内容の理解状況

項目 設問内容	正答率(%)	
	事前	事後
1 栄養・食品に関する内容	60.0	79.5
①栄養素の欄に当てはまる栄養素名を書きなさい	31.9	76.9
②体内での主なはたらきや栄養素名と結び付けて、食品の欄に当てはまるものを選んで答えなさい【サラダ油、ほうれん草、わかめ、豚肉、じゃがいも】	71.2	80.6
2 調理に関する内容	28.1	73.4
①みそ汁を作るとき、水を計量する調理用具を使って25ml計するには、どの用具を使ってどのくらい計量したらよいか	18.8	64.1
②ガスコンロの安全な使い方について知っていることを書きなさい	37.5	81.3
3 栄養・食品・調理に関する内容	45.8	80.2
①野菜を加熱することのよい点は何か書きなさい	51.6	78.1
②図の切り方の名前を書きなさい【せん切り、短冊切り、輪切り、半月切り、いちょう切り】	39.4	78.7
③ほうれんそうをゆでるときに用いる調味料を書きなさい	40.6	90.6
④ほうれんそうをゆでるとき、次のどの状態で鍋に入れるとよいか選びなさい【水、ぬるま湯、沸騰した湯】	71.8	81.2
全体	47.3	78.6

注 1 設問ごとに、100点満点に換算して平均正答率で表す
2 事前テストは7月8日、事後テストは9月13日に実施した

食生活の学習における基礎的な知識に関する学習内容は理解できたと考えられる。

項目別に見ると、栄養・食品に関する内容については、小学校段階では、食品を体内での働きにより3つのグループに分けられることを学習していたため、事前の正答率が71%と高い数値を示していた。しかし、栄養素名とその働きについては、事前では31.9%と低い数値であり十分に理解されていなかった。この理由としては、小学校段階の学習では栄養素名にはふれるものの、その詳しい栄養素の働きは中学校段階の学習内容となっていることが関係していると思われる。そこで、中学校段階で学習する五大栄養素について、小学校の既習内容である3つの食品のグループと関連付けて考えることができるような学習手引書の構成にしたことにより、食品とそこに含まれている栄養素の働きの理解を深めることができたと考えられる。また、調理実習題材ごとに用いた食品の栄養素について、学習手引書の中で繰り返し学習できる構成にしたことも、事後の正答率の伸びに関係したと思われる。

調理に関する内容については、調理操作に関わるもので、計量器を用いた計量の仕方や熱源の安全な取り扱い方である。これらの内容については、学習手引書に基礎的な技術として取り上げたため、調理実習で振り返って確認することができた。また、計量の仕方や熱源の扱い方などは調理実習の回数を重ねたことにより身に付いたと考えられる。1単位

時間の調理実習を組むことで2単位時間の調理実習より回数を多く組むことができ、体験回数が多いほど定着状況が高くなったことも事後の正答率の伸びに関係していると思われる。

栄養・食品・調理に関する内容については、小、中学校共通に取り扱う野菜の切り方や加熱、調味の仕方である。ここでは、学習手引書の内容を調理実習題材で用いる食品とその栄養素名や調理上の性質との結び付きが深まるよう、学習過程にそって構成し、繰り返し学習したことが正答率の伸びにつながったと考えられる。また、調理に関する内容同様、調理実習の回数を重ねたことによっても知識が身に付いたものとも考えられる。

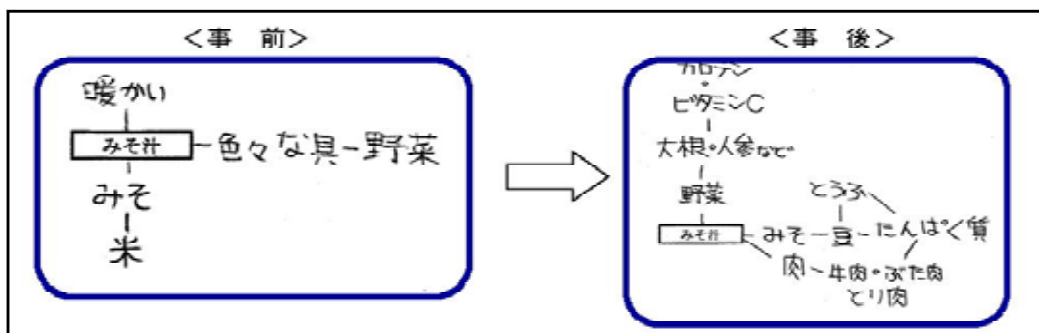
イメージマップによる分析

授業実践の事前と事後に、「みそ汁」という言葉から連想される言葉をイメージマップという形で記入させた。そこに記述されたものが、食生活の学習における基礎的な知識として身に付いた状況であるのとらえ、事前・事後の比較、分析を行った。比較の観点は、事前・事後の言葉の数と記入内容である。記入内容は、栄養、食品、調理に関する言葉が結び付けられているかどうかで判断した。その結果、全体的な結果として事後の方が、言葉の数が増えたり、記入内容が栄養、食品、調理に関する言葉を結び付けられたりしたことにより、知識の理解が深まったと考えられる。全体的な結果を次の【表9】に示す。

【表9】イメージマップの全体的な分析結果

言葉の数	事前	事後
	平均 5.2個	平均 9.6個
記入内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「みそ」と記入。20人 ・以下多い順に、「とうふ」「大豆」「具」 ・「みそ」と原料である「大豆」を結び付けている。4人 	<ul style="list-style-type: none"> ・「みそ」と原料である「大豆」を結び付けている。18人 ・「みそ」「大豆」と栄養素である「たんぱく質」を結び付けている。2人 ・「具」として数種類の野菜や肉の種類をあげることができるようになった。多数 ・具と栄養素名「カロテン」「ビタミンC」「たんぱく質」などを結び付けている。3人 ・「だし」と「煮干し」を結び付けている。3人 ・経験をふまえ、「簡単」と記入している。2人

事後の方が、当然の結果として言葉の数は増えた。これは、小学校での既習内容に新たに中学校での学習が積み上げられたことが関係していると思われる。次に【図15】に、生徒の記述例を示す。この生徒は、「みそ汁」と「いものこ汁」の学習内容が、事後に基礎的な知識の理解が深まった例である。ここでは、学習した食品と栄養を結び付けて考えることができていると思われるものの、このイメージマップでは、調理のキーワードである「だしの取り方」についての記述まではされていなかった。しかし、調理実習後の自己評価では、調理のキーワードについての理解がされていた。また、この生徒は、授業後に家庭でみそ汁作りを実践していることから、栄養、食品、調理に関する知識の理解は深まっていると思われる。イメージマップの記入にあたっては、教師の説明の仕方によって生徒の記述内容が大きく左右されがちであり、今後ポイントをおさえた説明が必要であると考えられる。



【図15】イメージマップ（「みそ汁」の生徒の記述に変容が見られた例）

(イ) 食生活の学習における基礎的な技術の習得

調理実習における授業実践のビデオ分析により、【表10】のような結果が得られた。学習手引書を活用した授業を通し、基礎的な技術は、調理実習の回数を重ねるごとに個々に確実に身に付けてきたことが、観察により把握することができた。生徒のこのような状況は、研究協力校における他学級においても担当教師の観察により確認されている。このように判断した理由は、調理の回数を重ねるごとに準備から後片付けまでの一連の動作がスムーズになったことや、毎回各自が実際に調理にかかわったことである。調理実習の内容は毎回異なるので、調理時間で比較することはできないが、生徒の行動の変化で観察することができた。【表10】に生徒全体の行動の様子と2名の抽出生徒の様子を示す。抽出生徒は、事前調査では調理経験がほとんどない生徒であったが、個人作業や班内で分担した作業を体験することにより、調理に関する技術を身に付けていった例である。このような状況は、学習手引書を次のように効果的に活用できたことも関係していると思われる。それは、調理にかかわる説明を全体で行った後に、個人または班内で、学習手引書に示されている作業手順や時間、役割分担などを見て確認しながら進めることができたことである。これは、【表10】からも学習手引書の内容が調理と結び付き、調理技術の習得に効果的にはたらいたことがうかがえる。しかし、今後は技術の習得状況を見取る方法の工夫が必要であると考える。更に、基礎的な技術の向上については、これから将来的に身に付けていくことが期待される。

【表10】調理実習における基礎的な技術に関する習得状況について

調理実習 題材	第1回 みそ汁	第2回 青菜のおひたし	第3回 いものこ汁	第4回 豚肉のしょうが焼き
習得させたい調理技術	・だしを取る ・みその入れ方	・緑黄色野菜を色よくゆでる	・たくさんの材料を入れた汁物の煮方	・肉のうまみを生かして焼く
個人作業内容	・煮干しの頭、はらわたを取る	・青菜を鍋に入れる ・水気を絞る ・3cm長さに切る	・一つの材料を担当し、大きさをそろえて切る	・肉を焼く ・付け合わせを準備し盛り付ける
調理時間	30分	26分	31分	24分
生徒全体の調理行動の様子	<p>始業時、<u>身支度</u>がほとんどそろっていない T：調理実習1回目にあたり衛生上必要であることを説明する 調理室の使い勝手手がわからず、用具の準備に時間がかかる T：用具の場所を説明する 調理時間を有効に使えない T：煮干しを水につけている間に食器を洗う指示を出す</p>	<p>始業時に<u>身支度</u>がそろっていない生徒が数名 T：身に付けるよう促す 手順を十分に理解していないため、教師に指示されてから調理作業に入ることが多い T：次の作業の声をかける 調味料（塩）の置き場所がわからずにうろろしてしまふ T：置いている場所を指示する</p>	<p>始業時に<u>身支度</u>がそろっていない生徒が数名 T：身に付けるよう促す 作業開始の指示後「<u>まず手を洗おう</u>」との声掛けがあった 調理用具、調味料の置き場所がわかり係の生徒の動きがスムーズになる</p>	<p>始業前に<u>身支度</u>と手洗い終了 肉の調理に対し、意欲が感じられる ・始業前、「今日は肉の調理だ!」 ・教師が焼き方で衛生上気をつける点を質問すると元気よく「<u>中までよく火をします!</u>」と答える 各自、安全に気をつけるようになり作業開始と同時にいすを脇に移動する</p>

「注」・生徒全体の行動の様子は、調理技術に関するものと、学習手引書の内容とかかわるものを一部抜粋する。なお ~~~~~ は、学習手引書に掲載している内容を示す。

・表中の記号は ... 良くできた内容、...不十分な内容、T...教師の支援場面 を表す。

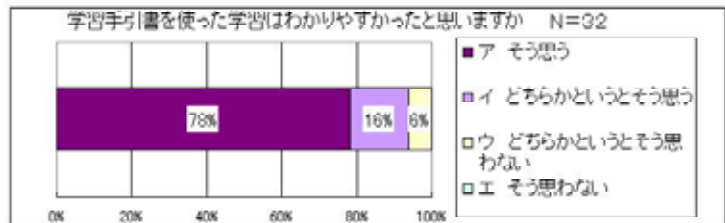
	第1回 みそ汁	第2回 青菜のおひたし	第3回 いものこ汁	第4回 豚肉のしょうが焼き
生徒全体の行動の様子	鍋のふたを取るとき「あっつい!」 T: 鍋のふたを自分に向けないことを指示する 煮干しのはらわたを取り除いてもそのままにしている T: だしをとるために水をつけることを指示する 学習手引書を見て、 <u>火加減の調節</u> を行う	一つのまま板を2人で同時に使おうとしたため、一人の生徒が包丁をもつ正しい姿勢をとることができない 自分で気付き、一人ずつ行うようにし、 <u>正しい包丁の持ち方と構え方</u> ができた お湯を沸かすのにふたをしていないため時間がよりかかる T: ふたをするよう指示する 熱くなった鍋を移動する際、ふきんで取っ手をつかむ	汁の水の分量を間違っていることに自分たちの班で気付く T: 確認しにきたので分量を減らさせる まな板の中央に <u>包丁が正しく置かれている</u> 班内でお互いに <u>材料の切り方</u> を確認し合う <u>煮る順番</u> を確認しながら正しく行う 材料を煮ている間に食器の準備ができた 使い終わったものを順次片付けることができた	肉をフライパンに投げ入れる T: 作業途中で安全上の注意を促し、静かに肉を入れることを注意する 焼いているとき、油がはねて「あっつい!」と大騒ぎ 自ら、やけどをしないよう、まくり上げていた袖口をおろす T: 再度、クッキングペーパーで汁気を拭くことを注意する つけ汁につけている間に <u>盛り付けの準備</u> を行う フライパンの柄をもって安全に作業を行う <u>火加減を調節</u> する 使い終わったものを順次片付けることができた
抽出生徒の行動の様子	身支度できていない T: 次回準備の約束をする <u>個人作業の煮干しの下処理</u> はする 調理に関しては見ているだけが多い T: できる作業を指示する <u>鍋の準備と箸洗い</u> をした	身支度できていない T: 次回準備の約束をする 学習手引書への目標記入は指示を出して3分後に遅れて書き始める 作業開始後すぐ箸と食器洗いをした 班内で1番初めに <u>青菜を絞る</u> 青菜の長さを気にしながら3cmに切る	身支度できている 作業開始後、率先して流しのふたとったり、班のいすを脇に運び安全に作業できるように準備を進めた 担当した <u>大根を切る</u> 調理中、流しに立ち、次々に使った用具を洗う	身支度できている 調理前に学習手引書をじっと見て意欲がうかがえる 肉を <u>つけ汁につけ</u> 時々ひっくり返す 途中、食器を洗う 焼くとき、かがんで点火を確認して <u>焼き方</u> に入る 途中、 <u>火加減の調節</u> を行う <u>盛り付け</u> る
事前に調理経験がほとんどない生徒	<u>身支度</u> できている <u>個人作業の煮干しの下処理</u> をする 調理に関しては見ているだけが多い T: できる作業を指示する	<u>身支度</u> できている 作業開始5分後にやっと手を洗った 沸騰しているお湯を見て「めちゃくちゃ沸騰している」と言い学習手引書を見て、 <u>塩を鍋に入れた</u> 青菜を鍋に入れてから菜箸がないことに気付き取りに行く	<u>身支度</u> できている にんじんを担当し厚さを気にしながら半月切りにするが自信がなく教師に確認	<u>身支度</u> できている 肉を <u>つけ汁につけ</u> 時々ひっくり返す つけ汁につけている間に、皿を洗う 肉をクッキングペーパーで拭いてフライパンに静かに入れて焼く

イ 学習手引書の有用性について

学習手引書の有用性について、事後アンケートの結果を分析した。検証内容は、(ア)学習手引書を活用した学習に関する意識、(イ)学習手引書の有用性に関する意識の2つである。分析の結果、(ア)と(イ)の内容ともに学習手引書の有用性が明らかとなり、手だての有効性が確かめられた。しかし、学習手引書の内容と構成については、基礎的な知識と技術を習得する上でより効果的になるよう、検討が必要であることも明らかになった。詳細について、以下に示す。

(ア) 学習手引書を活用した学習に関する意識

【図16】は、「学習手引書を使った学習はわかりやすかったと思うか」という問いに対する結果であり、94%の生徒が肯定的に答えている。この理由として、生徒の感想からもうかがえるように、調理のポイントを写真を使って示したり、既習の学習を振り返る事ができたりしたことが考えられる。



【図16】学習手引書を活用した学習

学習手引書の内容とそれを活用した授業についての生徒の感想を次に示す。

< 学習手引書の内容について >

- ・見やすくわかりやすい(写真を取り入れていること、調理の仕方が詳しいこと、大事なところが太字になっていることなど)
- ・作った調理の栄養素がわかりやすかった
- ・自分で復習できる
- ・学習手引書はまとめのとき、どこを見ればよいかすぐわかる
- ・もっと調理のことを書いてほしい
- ・記入欄が狭い

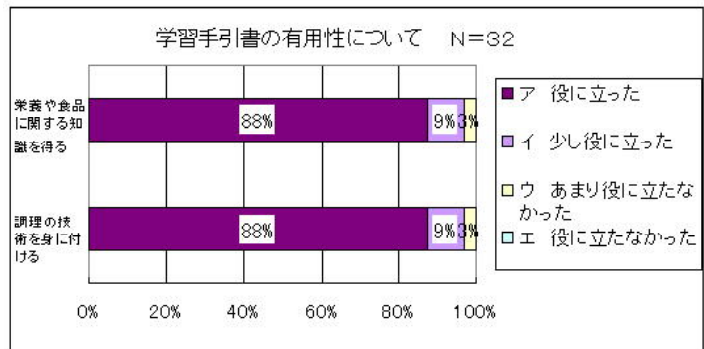
< 学習手引書を活用した学習内容について >

- ・1時間ずつ計画、調理、まとめとリズムよく進んで良い
- ・20分くらいで完成し、50分で後片付けまでが終わり、てきぱきと活動できた
- ・いろいろ調理することができて、大人になっても役に立つし、学校で調理するときにわからないことをいろいろ聞いてよかった
- ・まとめの学習のときに、書き込みながら今まで学習してきたことが思い出せるので良い
- ・その時間の反省があって、次どうすればよいかわかりやすい

生徒の感想では、学習手引書の内容はわかりやすかったというものが多かった。しかし、内容の一部について、更に吟味が必要であると考えられる。

(イ) 学習手引書の有用性に関する意識

【図17】は、「学習手引書は、栄養や食品に関する知識を得る上で役に立ったと思うか」と「学習手引書は調理の技術を身に付ける上で役に立ったと思うか」という学習手引書の有用性に関する問いに対する結果である。知識面と技術面のどちらも同じ割合になっており、97%の生徒が肯定的に答えている。その理由として、知識面については、学習手引書で

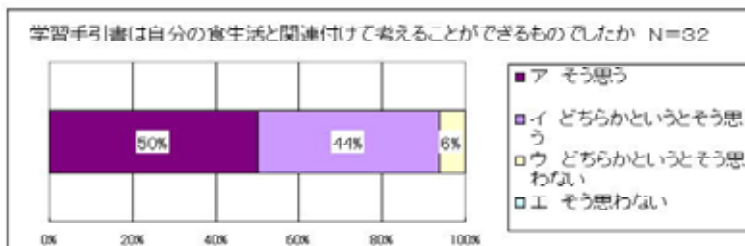


【図17】学習手引書の有用性

計画や実習、まとめのそれぞれの学習段階において、調理実習で用いる食品の栄養について繰り返し

返し確認する構成にしたことが知識を身に付ける上で役に立ったと考えられる。また、技術面については、計画段階で調理の仕組みを提示し、その仕組みの解決につながるポイントを示したことが、調理技術を身に付ける上で役に立ったためと考えられる。

【図18】は、「学習手引書は自分の食生活と関連付けて考えることができたか」という問いに対する結果である。94%の生徒が肯定的に答えている。これは、まとめの学習段階で、学習手引書を活用するときに「家庭での実践につなげよう」という項目を設定し、そこで自分の家庭での食生活に結び付けて考え、記入する欄を設けたことによる結果と考えられる。



【図18】学習手引書と食生活との関連

目を設定し、そこで自分の家庭での食生活に結び付けて考え、記入する欄を設けたことによる結果と考えられる。

食生活の学習における知識と技術の習得に関する生徒の感想を次に示す。

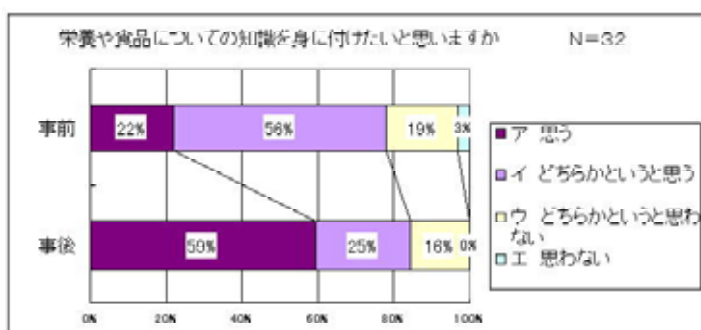
- ・調理実習のときに作り方をわかりやすく説明してくれたり、実習のときに作ったものの栄養素などもわかりやすく説明してくれたので、しっかり覚えることができた。
- ・調理のときの栄養素や切り方、炒めるときの火加減がよくわかりました。家庭科の知識が上がりました。
- ・小学校では調理実習の回数が少なかったけど、中学校の調理実習であらためて包丁の持ち方などを学習して勉強になった。
- ・だしのうまみを生かしたみそ汁の作り方や栄養素などがわかった。
- ・調理のときのポイントや肉・野菜の性質もわかった。
- ・今まで栄養バランスの大切な事は知っていたが、どの食材がどの栄養素だとか、どの位の量がいるかということはわからなかったのが、今回覚えることができて良かった。
- ・6つの基礎食品群も覚えることができてよかった。
- ・調理実習が中心で技術が上がったと思います。難しそうな調理でも完成すると「自分でもできるんだなあ」と感じる事ができた。

ウ 家庭での実践化への意識について

家庭での実践化への意識について、事前・事後アンケートの結果を分析した。検証内容は(ア)基礎的な知識に関する意識、(イ)基礎的な技術に関する意識の2つである。その分析の結果、(ア)(イ)ともに、事後に家庭での実践化への意識が高まり、手だての試案に基づいた授業実践は有効であったと考えられる。しかし、授業後に抱いた家庭生活での実践意欲を実践へ結び付ける手だての検討が課題である。詳細について、以下に示す。

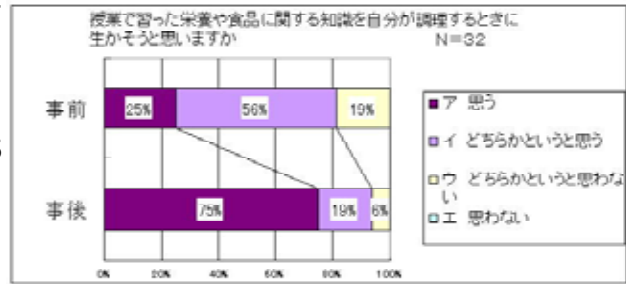
(ア) 基礎的な知識に関する意識

【図19】は、「栄養や食品についての知識を身に付けたいと思うか」という問いに対する結果である。事前では「思う」と答えた生徒が22%であったものが、事後には59%に伸びた。これは、調理実習に用いた食品と栄養素の結び付きが図られた結果であると考えられる。



【図19】知識の習得意識

【図20】は、「授業で習った栄養や食品に関する知識を自分が調理するときに生かそうと思うか」という問いに対する結果である。「思う」と答えた生徒が、事前では25%から事後では75%に伸びた。これは、調理実習題材ごとに実習のキーワードと調理の仕組みを結び付けて学習した結果であると考えられる。

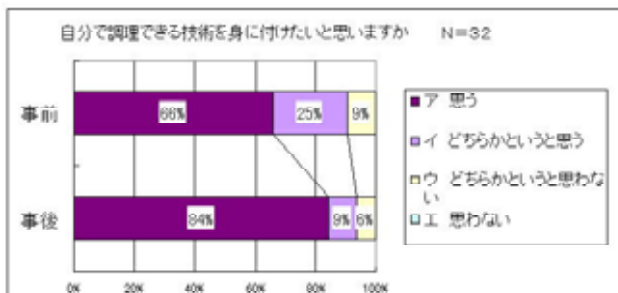


【図20】知識を生かした家庭での実践化への意識

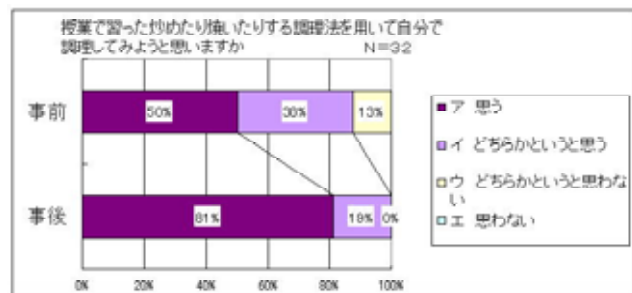
(イ) 基礎的な技術に関する意識

【図21】は、「自分で調理できる技術を身に付けたいと思うか」という問いに対する結果である。肯定的に答えた生徒が事前では81%、事後では94%である。理由として、調理実習に対する関心の高さや、もっと上手になりたいと感じている生徒がいることが、事前からの数値の高さにつながっているものと考えられる。しかし、否定的にとらえている生徒は、事前が9%、事後が6%と大きな変化はない。この理由として、家庭で調理する時間がない、自分で調理する必要がない現状であるということがあげられている。家庭での実践化に結び付くような意図的な方法が必要であると考えられる。

調理技術を生かした家庭での実践化への意識に対する問いに、調理実習で行った鍋を使用する「ゆでたり、煮たりする調理法」と、フライパンを使用する「炒めたり、焼いたりする調理法」を取り上げた。アンケート結果からは、どちらも事後においては、家庭での実践意識は高まった。その中でも、事前・事後の変化が大きく現れたものは、「炒めたり、焼いたりする調理法」であった。【図22】は、「授業で習った炒めたり焼いたりする調理法を用いて、自分で調理してみようと思うか」という問いに対する結果である。事前に「どちらかと思わない」と否定的だった13%の生徒が、事後には全員肯定的になった。その内訳は、「思う」と「どちらかと思う」が半分ずつであった。これは、フライパンを使った「豚肉のしょうが焼き」の調理実習が家庭での実践化に結び付けられやすい実習題材であったためと考える。また、家庭での実践化に結び付く理由としてあげられたものには、家族に食べさせたい、短時間でできる調理、作業内容が簡単といったものがあつた。そのことと「豚肉のしょうが焼き」の調理実習が条件として合ったものと考えられることができる。



【図21】技術の習得意識



【図22】調理技術を生かした家庭での実践化への意識

次に、家庭での実践化へと結び付ける記述をしている生徒の感想を示す。

- ・調理実習がこんなに楽しいものだと思いませんでした。これから家で作っていきたい。
- ・授業の内容がわかりやすかつたし、調理もおいしくできたし、家でも役に立つこといっぱいあったので、これから生かしていきたい。
- ・今まで作れなかったものが作れるようになり、楽しかつた。家でも作りた。
- ・今まで調理はすごく難しいと思つてたけど、いものこ汁やおひたしがあんなに簡単にできるとは思つていなかつた。今までやってきたことを家でやって家族に食べてもらいた。

5 基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についてのまとめ

食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させるために、学習手引書を作成し、それを活用した授業実践を行った。その研究について明らかになったことは、次の通りである。

(1) 学習手引書の作成について

ア 成果

(ア) 調理実習題材での基礎的な知識と技術を明らかにすることができ、学習手引書にその内容を盛り込むことができた。

(イ) 調理実習題材ごとに学習過程にそった学習手引書の構成であり、基礎的な知識と技術の確認を繰り返すことができた。

(ウ) 一冊にまとめた形で学習手引書を作成したことにより、食生活の学習全体の見通しをもつことができた。

イ 課題

(ア) 授業実践を通し、今後更に学習手引書の内容と構成の仕方の改善が必要である。

(2) 学習手引書を活用した授業実践について

ア 成果

(ア) 学習手引書を活用して基礎的な知識の確認を繰り返すことで、栄養、食品、調理についての理解の深まりが見られた。

(イ) 調理実習時に学習手引書を使い、全体や個々に調理手順や役割を確認することができたことにより、基礎的な技術の向上が見られた。

(ウ) 学習手引書の中に、家庭での実践を意識させる項目を設けることにより、家庭での実践意識の向上が見られた。

イ 課題

(ア) 今回作成した食生活の学習手引書に修正を加えながら、授業でより効果的に活用するための学習指導を工夫する。

研究のまとめと課題

1 研究のまとめ

本研究は、家庭分野における食生活の学習において、基礎的な知識と技術の内容を示した題材を取り上げた学習手引書を作成し、活用することによって、基礎的な知識と技術を習得できる学習改善に役立てようとするものである。

2年次研究の第1年次である昨年度は、食生活の学習における基礎的な知識と技術の習得を図る学習指導の基本構想の立案と学習手引書を位置付けた手だての試案の作成を行った。

第2年次にあたる今年度は、手だての試案に基づいた学習手引書の作成と、その学習手引書を活用した授業実践を行った。その後、基礎的な知識と技術の習得状況、学習手引書の有用性、家庭での実践化への意識についての分析を行い、手だての有効性を検討した。

その結果、基礎的な知識と技術の習得状況の高まりが見られたことや家庭での実践化への意識が高まったことにより、手だての有効性が確かめられた。

2 今後の課題

教師が調理実習時において生徒個々の技術の習得状況を見取る方法についての更なる検討が必要である。また、学習後に生徒が抱いた家庭での実践意欲を生活での実践へと結び付けさせる手だての吟味が必要である。

おわりに

この研究を進めるに当たり、ご協力いただきました研究協力校の先生方、生徒の皆さんに心からお礼を申し上げます。

【参考文献】

- 安東茂樹(2004),『技術・家庭科研究授業 家庭分野』, 明治図書
- 河野公子(1999),『改訂中学校学習指導要領の展開 技術・家庭科家庭分野編』, 明治図書
- 高野尚好(2001),『中学校 基礎・基本の指導 4』, 教育開発研究所
- 高部和子他(1989),『実践家庭科教育大系 日常食の調理』, 開隆堂
- 内藤道子他(2003),『生活の自立と創造を育む 家庭科教育』, 家政教育社
- 中屋紀子他(2003),『1人・1品・3まわり 新しい調理実習の試み』, 教育図書
- 日本家庭科教育学会(1998),『家庭科の21世紀プラン』, 家庭教育社
- 橋本 都(1999),『改訂小学校学習指導要領の展開 家庭科編』, 明治図書
- 藤原久雄(1999),『中学校家庭科教育の実践 10』, 明治図書
- 水野香代子(2004),『確かな学力を身に付ける 小学校家庭科の授業』, 明治図書
- 武藤八重子(1998),『家庭科教育再考』, 家政教育社
- 武藤八重子(2003),『テキスト家庭科教育』, 家政教育社
- 小倉智秋(2003),『生活の自立に向けた実践的な態度を育む指導の一試み』, 第42回全日本中学校技術・家庭科教育研究大会宮城県大会資料
- 菊池美香, 中村哲, 高藤一直,『中学校技術・家庭科における基礎的な知識と技術を身に付ける実習題材に関する研究』, 平成13年度岩手県教育研究発表会発表資料

補充資料

目 次

【資料1】事前・事後アンケート用紙	-----	資1～資2
【資料2】事前・事後アンケート集計結果	-----	資3～資4
【資料3】事前・事後テスト	-----	資5～資6
【資料4】学習指導案	-----	資7～資17

【資料1】

食生活の学習に関するアンケート（事前・事後）

1年 組 番 名前

このアンケートは、技術・家庭科家庭分野の学習についての意識を調べるためのものです。それぞれの質問について、あなたの考えに最も近い答えを1つ選び、記号に をつけてください。また、具体的な内容を書く欄があるものについてはできるだけ記入してください。（このアンケートは成績にはまったく関係ありません。）

栄養や食品に関すること

1 栄養や食品についての知識を身につけたいと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

2 家庭での実践について教えてください。

(1) 授業で習った栄養や食品に関する知識を自分が調理するときに、生かそうと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

(2) 授業で習った栄養や食品に関する知識を自分が食品を購入するときに、生かそうと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

(3) 授業で習った栄養や食品に関する知識をふだんの食事をとるときに、生かそうと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

(4) (1)～(3)でア、イと答えた人は、どのような場面で生かそうと思いますか。具体的な内容を記入してください。

内容

調理に関すること

1 自分で調理できる技術を身につけたいと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

2 家庭での実践について教えてください。

(1) 授業で習ったことを生かして、自分で包丁を使って調理してみようと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

(2) 授業で習ったゆでたり煮たりする調理法を用いて、自分で調理してみようと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

(3) 授業で習ったいためたり焼いたりする調理法を用いて、自分で調理してみようと思いますか。

ア 思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ 思わない

(4) (1)～(3)でア、イと答えた人は、どのようなものを調理したいか具体的に調理名を記入してください。

調理名

--

事後のみ

1 学習手引書を使った学習はわかりやすかったと思いますか。

ア そう思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ そう思わない

理由

--

2 学習手引書は栄養や食品に関する知識を得る上で役に立ちましたか。

ア 役に立った イ 少し役に立った ウ あまり役に立たなかった エ 役に立たなかった

3 学習手引書は調理の技術を身につける上で役に立ちましたか。

ア 役に立った イ 少し役に立った ウ あまり役に立たなかった エ 役に立たなかった

4 学習手引書は 自分の食生活と関連づけて考えることができるものでしたか。

ア そう思う イ どちらかというと思う ウ どちらかというと思わない エ そう思わない

5 今までの授業全体の感想を書いてください。

協力ありがとうございました

【資料2】

食生活の学習に関するアンケート集計結果

n = 32

栄養や食品に関すること			調理に関すること																																				
1 栄養や食品についての知識を身につけたいと思いますか。			1 自分で調理できる技術を身につけたいと思いますか。																																				
	事前	事後		事前	事後																																		
ア 思う	7	19	ア 思う	21	27																																		
イ どちらかというと思う	18	8	イ どちらかというと思う	8	3																																		
ウ どちらかというと思わない	6	5	ウ どちらかというと思わない	3	2																																		
エ 思わない	1	0	エ 思わない	0	0																																		
2 家庭での実践について教えてください。 (1) 授業で習った栄養や食品に関する知識を自分が調理するときに、生かそうと思いますか。			2 家庭での実践について教えてください。 (1) 授業で習ったことを生かして、自分で包丁を使って調理してみようと思いますか。																																				
ア 思う	8	24	ア 思う	17	21																																		
イ どちらかというと思う	18	6	イ どちらかというと思う	12	8																																		
ウ どちらかというと思わない	6	2	ウ どちらかというと思わない	2	3																																		
エ 思わない	0	0	エ 思わない	1	0																																		
(2) 授業で習った栄養や食品に関する知識を自分が食品を購入するときに、生かそうと思いますか。			(2) 授業で習ったゆでたり煮たりする調理法を用いて自分で調理してみようと思いますか。																																				
ア 思う	12	17	ア 思う	12	17																																		
イ どちらかというと思う	12	11	イ どちらかというと思う	15	13																																		
ウ どちらかというと思わない	6	4	ウ どちらかというと思わない	4	2																																		
エ 思わない	2	0	エ 思わない	1	0																																		
(3) 授業で習った栄養や食品に関する知識をふだんの食事をとるときに、生かそうと思いますか。			(3) 授業で習ったいためたり焼いたりする調理法を用いて自分で調理してみようと思いますか。																																				
ア 思う	5	13	ア 思う	16	26																																		
イ どちらかというと思う	16	15	イ どちらかというと思う	12	6																																		
ウ どちらかというと思わない	10	3	ウ どちらかというと思わない	4	0																																		
エ 思わない	1	1	エ 思わない	0	0																																		
(4) (1)～(3)でア、イと答えた人は、どのような場面で生かそうと思いますか。具体的な内容を教えてください。			(4) (1)～(3)でア、イと答えた人は、どのようなものを調理したいか具体的に調理名を記入してください。																																				
事前	<ul style="list-style-type: none"> ・大人になったとき 4 ・家族に作ってあげるとき 3 ・買い物するとき 2 ・栄養のバランスを整えるとき 2 ・家の人がいなくて自分で調理するとき 2 ・自分で調理するとき 2 ・将来一人で暮らすとき ・健康のため 		<table border="1"> <thead> <tr> <th>事前</th> <th>事後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・カレー 4</td> <td>・豚肉のしょうが焼き 13</td> </tr> <tr> <td>・ぎょうざ 3</td> <td>・野菜いため 12</td> </tr> <tr> <td>・酢豚 3</td> <td>・ハンバーグ 11</td> </tr> <tr> <td>・ハンバーグ 2</td> <td>・肉じゃが 7</td> </tr> <tr> <td>・肉じゃが 2</td> <td>・カレー 4</td> </tr> <tr> <td>・しゅうまい 2</td> <td>・みそ汁 3</td> </tr> <tr> <td>・チャーハン 2</td> <td>・ぎょうざ 3</td> </tr> <tr> <td>・オムライス 2</td> <td>・ほうれんそうのおひたし 2</td> </tr> <tr> <td>・煮物 2</td> <td>・いもの子汁 2</td> </tr> <tr> <td>・シチュー</td> <td>・シチュー 2</td> </tr> <tr> <td>・野菜いため</td> <td>・唐揚げ</td> </tr> <tr> <td>・卵料理</td> <td>・煮魚</td> </tr> <tr> <td>・煮魚</td> <td>・煮魚</td> </tr> <tr> <td>・きんぴら</td> <td>・スパゲッティ</td> </tr> <tr> <td>・ムニエル</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・野菜グラタン</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			事前	事後	・カレー 4	・豚肉のしょうが焼き 13	・ぎょうざ 3	・野菜いため 12	・酢豚 3	・ハンバーグ 11	・ハンバーグ 2	・肉じゃが 7	・肉じゃが 2	・カレー 4	・しゅうまい 2	・みそ汁 3	・チャーハン 2	・ぎょうざ 3	・オムライス 2	・ほうれんそうのおひたし 2	・煮物 2	・いもの子汁 2	・シチュー	・シチュー 2	・野菜いため	・唐揚げ	・卵料理	・煮魚	・煮魚	・煮魚	・きんぴら	・スパゲッティ	・ムニエル		・野菜グラタン	
	事前	事後																																					
・カレー 4	・豚肉のしょうが焼き 13																																						
・ぎょうざ 3	・野菜いため 12																																						
・酢豚 3	・ハンバーグ 11																																						
・ハンバーグ 2	・肉じゃが 7																																						
・肉じゃが 2	・カレー 4																																						
・しゅうまい 2	・みそ汁 3																																						
・チャーハン 2	・ぎょうざ 3																																						
・オムライス 2	・ほうれんそうのおひたし 2																																						
・煮物 2	・いもの子汁 2																																						
・シチュー	・シチュー 2																																						
・野菜いため	・唐揚げ																																						
・卵料理	・煮魚																																						
・煮魚	・煮魚																																						
・きんぴら	・スパゲッティ																																						
・ムニエル																																							
・野菜グラタン																																							
事後	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で調理するとき 9 ・食事するときバランスを考える 7 ・買い物に行ったとき 6 ・家族に作ってあげるとき 4 ・大人になったとき 4 ・成人して一人で暮らすとき 3 ・外食したり店で買った弁当などを食べる ・ちょっとしたおかずがほしいとき ・休みの日に調理するとき ・自分の調子が悪くなったとき ・お客さんが来たとき ・不足している栄養をとりたいとき 																																						

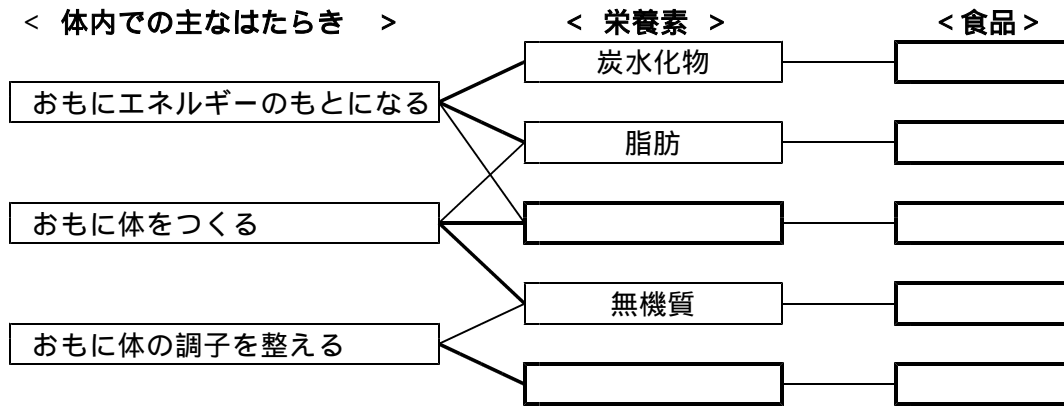
< 事後のみ >

学習手引書に関すること		事後
1 学習手引書を使った学習はわかりやすかったと思いますか。		
ア	そう思う	25
イ	どちらかというと思う	5
ウ	どちらかというと思わない	2
エ	思わない	0
2 学習手引書は、栄養や食品に関する知識を得る上で役に立ちましたか。		
ア	役に立った	28
イ	少し役に立った	3
ウ	あま役に立たなかった	1
エ	役に立たなかった	0
3 学習手引書は、調理の技術を身に付ける上で役に立ちましたか。		
ア	役に立った	28
イ	少し役に立った	3
ウ	あま役に立たなかった	1
エ	役に立たなかった	0
4 学習手引書は、自分の食生活と関連付けて考えることができましたか。		
ア	そう思う	16
イ	どちらかというと思う	14
ウ	どちらかというと思わない	2
エ	思わない	0

【資料3】 食生活の学習に関するテスト（事前・事後）

1年 組 番 名前

- 1 食品と栄養素のはたらきについて、下の図を見て答えなさい。
 (1) 栄養素の欄の、 にあてはまる栄養素名を書きなさい。
 (2) 体内での主なはたらきや栄養素名と結びつけて考え、食品の欄の にあてはまる食品を下のア～オの記号から選んで答えなさい。



ア サラダ油 イ ほうれんそう ウ わかめ エ ぶた肉 オ じゃがいも

- 2 みそ汁を作るため、水を計量する調理用具を使って、215ml（ミリリットル）^{はか}計りたい。そのとき、どの用具を使って、どのくらい計量したらよいかを書きなさい。
 （* 使う用具は何種類か使った方が効率的です。）

計量用具の名前	どのくらいの量（何杯）	分量（ml）
		合計 215ml

- 3 野菜を加熱することのよい点は何か、知っていることを書きなさい。

- 4 次の図に示した切り方を何というか、切り方の名前を書きなさい。

切り方					
	うす切りにして重ねたものをはしから細く切る	丸いものをそのまま、うすく切る	丸いものを4分の1にして切る	丸いものを2分の1にして切る	うす切りにして重ねたものを太めに切る
名称	切り	切り	切り	切り	切り

5 ほうれんそうのおひたしを作るとき、ゆで方のポイントについて次の問いに答えなさい。

(1) ほうれんそうをゆでる時に用いる調味料を書きなさい。

(2) ほうれんそうをゆでる時、次のどの状態に入れるとよいか。選んで記号で答えなさい。

ア 水

イ ぬるま湯

ウ 沸騰した湯

6 ガスコンロの安全な使い方について知っていることを書きなさい。

7 次のことばにどのようなイメージをもっているか、イメージすることばを思いつくだけ線で結びなさい。表現方法や内容は自由とします。

みそ汁

【資料4】 学習指導案

第1回

1 題材名 みそ汁を作ろう

2 本時の目標 小学校での食生活の学習に関わる既習事項を復習する
みそ汁作りの復習をしてから、みそ汁の実習計画を立てる

* 事前テストを15分実施する

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 10分	1 小学校での既習事項の確認	1 栄養と食品に関する内容と調理実習の復習をする ・ 食事の果たす役割 ・ 食品を3つのグループと五大栄養素に分ける ・ みそ汁作りの復習	実習題材の一連の学習内容を確認させる。	【計画】 -1 食事の役割 -2 食品の分け方 -3 みそ汁作りの復習 <実習題材の学習目標> <調理の特徴> 【授業の記録】
	2 実習題材の把握	2 学習活動の見通しをもつ		
	3 本時の学習課題の把握	3 学習課題を確認する		
みそ汁作りの計画をたてよう				
展開 22分	4 調理のポイント確認	4 (1)調理に関する既習事項を復習する ・ 安全と衛生面の注意事項 ・ 調理用具や器具の取扱い ・ 計量器の使い方 ・ 火加減 (2)実習のキーワードを知る ・ だしの取り方 ・ みその入れ方	・ 身支度、コンロ、包丁についてふれる ・ 調理の仕組みと関連付ける	-4安全・衛生面の注意事項 -4調理用具や器具の取扱い -5計量器の使い方 -6火加減 【実習】 -1調理の仕組み -2食品の栄養 -7包丁を使わないみそ汁の実 -5作り方 -3材料と分量 -4係分担 -6必要な用具類
	5 調理計画の立案	5 (1)食品の栄養を確認する (2)食品の扱い方を知る (3)調理のポイントを知る (4)調理手順を記入する (5)役割分担を班内で決めて記入する	・ 調理手順、役割分担を記入させる	
終結 3分	6 本時のまとめと次時の確認	6 (1)本時の反省を記入する (2)次時の学習内容を知る	・ 調理実習の身支度の準備について連絡する	【授業の記録】

第2回

1 題材名 みそ汁を作ろう

2 本時の目標 計画にそってみそ汁を作ることができる
 だしの取り方を理解できる
 みその入れ方を理解できる

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)	
導入 7分	1 前時の学習内容の確認	1 前時の復習をする ・身支度 ・ガスコンロの取り扱い ・計量器の使い方 ・調理用具の扱い方 ・火加減	・服装をお互いにチェックさせる ・安全面や衛生面での注意事項を確認させる	【計画】 -4安全・衛生面の注意事項 (p 4 ~ 5)	
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・学習目標を記入させる	【調理実習の記録】(p 7)	
みその香りを生かしたおいしいみそ汁を作ろう					
展開 36分	3 調理実習に関する内容の確認	3 (1)実習のキーワードを確認する ・煮干しだしの取り方 ・みその入れ方 (2)栄養、食品、調理に関する内容を確認する ・みその栄養 ・実の取り扱い方 ・調理手順とポイント (3)作業分担を確認する (4)用具を確認する	・全員で読む ・調理実習にあたり必要最小限の知識と技術を確認させる ・作業分担、必要な用具を確認させる ・協力して時間内に調理を終えるようにさせる ・安全に気を付けさせる ・食材と栄養との関連に気付かせる	【実習】 -1調理の仕組み (p 6) -2 食品の栄養 (p 6) -7包丁を働かない (p 6) -3材料と分量 (p 6) -4係分担 (p 6) -5作り方 (p 6) -6必要な用具類 (p 6)	
	4 調理実習	4 各班ごとにみそ汁を作る <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">個人で作業する内容 ・煮干しの頭とはらわたをとる</div>			
	5 試食	5 試食する			
	6 後片付け	6 協力して後片付けをする			
終結 7分	7 本時のまとめと次時の確認	7 (1)本時の反省を記入する (2)調理の仕組みを確認する (3)次時の学習内容を知る	・発問して答えさせる ・次時は調理実習内容をまとめ、次の実習の計画を立てる	【調理実習の記録】(p 7)	

第3回

1 題材名 「みそ汁を作ろう」「青菜のおひたしの調理」

2 本時の目標 おいしいみそ汁の作り方をまとめることができる
青菜の緑色をきれいに保つゆで方を理解できる
青菜のおひたしの調理計画を立てることができる

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 12分	1 前時の学習内容の確認	1 (1)調理の仕組みを確認する ・だしの取り方 ・みその入れ方 (2)調理実習を振り返りながら内容を深める ・だしの種類 ・五大栄養素と水のはたらき (3)調理の目的	・学習手引書に記入させる	みそ汁【まとめ】 -1調理の仕組み(p 8) -2だしの種類 (p 8) -3五大栄養素 (p 8) -4水のはたらき (p 8) -5調理の目的 (p 8)
	2 日常生活との結び付け	2 家庭での実践へとつなげて考える	・実際に家庭で作る視点で考えさせる	みそ汁【まとめ】 家庭での生活につなげる(p9) 【授業の記録】 (p 9)
	3 次の実習題材の把握	3 学習活動の見通しをもつ	・みそ汁の実に野菜が多く用いられることから次の実習題材の青菜に学習内容をつなげる	次の題材 (p 9) 青菜 <実習題材の学習目標>(p10) <調理の特徴> (p 10)
	4 本時の学習課題の把握	4 学習課題を確認する	・学習目標を記入させる	【授業の記録】 (p 12)
展開 35分	青菜の緑色をきれいに保つゆで方を理解し、おひたしの調理計画を立てよう			
	5 既習事項の確認	5 既習事項を復習する ・ゆでる調理の種類 ・野菜の栄養的特質と分け方 ・野菜のゆで方ポイント		青菜【計画】 (p 1 0) -1ゆでる調理の種類 -2 野菜の分け方 -2 野菜の栄養 -3 野菜のゆで方
	6 調理のポイントの確認	6 (1)実習のキーワードを知知る ・緑色をきれいに保つゆで方 (2)栄養、食品、調理に関する内容を確認する ・青菜の栄養	・調理の仕組みと関連付ける ・調理実習にあたり必要最小限の知識と技術を確認させる	青菜【実習】 (p 1 1) -1 調理の仕組み -2食品の栄養と量の目安 -5作り方 -3 材料と分量 -4係分担 -6必要な用具類
7 調理計画の立案	7 (1)調理のポイントを知る (2)味付けを各班で考える (3)調理手順を記入する (4)役割分担を決めて記入する			
終結 3分	8 本時のまとめと次時の確認	8 (1)本時の反省を記入する (2)次時の学習内容を知る	・調理実習の身支度の準備について連絡する	【授業の記録】

第4回

1 題材名 青菜のおひたしの調理

2 本時の目標 計画にそって青菜のおひたしを作ることができる
緑色をきれいに保つゆで方を理解できる

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 5分	1 前時の学習内容の確認	1 調理の仕組みを確認する ・ 緑色をきれいに保つ	・ 身支度の確認をさせる	【実習】 -1調理の仕組み(p11) 【調理実習の記録】(p12)
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・ 学習目標を記入させる	
展開 33分	青菜の緑色をきれいに保ったおひたしを作ろう			【実習】 -5 作り方 (p11) -2食品の栄養 (p11) -5作り方 (p11) -3材料と分量 (p11) -4係分担 (p11) -6必要な用具類 (p12)
	3 調理実習に関する内容の確認	3 (1)実習のキーワードを確認する ・ 緑色をきれいに保つゆで方 (2)栄養、食品、調理に関する内容を確認する ・ 青菜の栄養 ・ 調理手順とポイント ・ 包丁とまな板の扱い方 (3)作業分担を確認する (4)用具を確認する	・ 調理の仕組みを確認させる ・ 調理実習にあたり必要最小限の知識と技術を確認させる	
	4 調理実習	4 各班ごとに調理する 個人で作業する内容 ・ 青菜を入れる ・ 水気を絞る ・ 切る	・ 作業分担、必要な用具を確認させる ・ 協力して時間内に調理を終えるようにさせる ・ 安全に気を付けて作業を進めさせる	
	5 試食	5 試食する	・ 食材と栄養との関連に気付かせる	
	6 後片付け	6 協力して後片付けをする		
	7 本時のまとめと次時の確認	7 (1)本時の反省を記入する (2)調理の仕組みを確認する (3)次時の学習内容を知る	・ 発問して答えさせる ・ 次時は調理実習内容をまとめる	
終結 7分				【調理実習の記録】(p12)

第5回

1 題材名 青菜のおひたしの調理

2 本時の目標 青菜の緑色をきれいに保つゆで方を理解できる

2 回分の調理実習のまとめをする

過程	学習の流れ	学習活動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 5分	1 前時の学習内容の確認	1 実習のキーワードを思い出す ・ 緑色をきれいに保つ	・ 学習手引書を見て確認させる	【計画】 《実習のキーワード》 (p10)
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・ 学習目標を記入させる	【授業の記録】(p14)
青菜の緑色をきれいに保つゆで方をまとめよう				
展開 35分	3 既習事項の確認	3 (1)調理の仕組みを確認する ・ 緑色をきれいに保つゆで方 (2)調理実習を振り返りながら内容を深める ・ 味付けの種類 ・ 野菜のゆで方 ・ 青菜の調理例	・ 学習手引書に記入させる	【まとめ】 -1調理の仕組みの確認 (p13) -2味付けの応用(p13) -3野菜のゆで方(p13) -4青菜の調理例(p13)
	4 日常生活との結び付け	4 家庭での実践へとつなげて考える ・ 緑黄色野菜の調理 ・ 野菜をゆでる調理	・ 実際に家庭で作る視点で考えさせる	家庭での実践につなげる(p14)
終結 5分	5 本時のまとめと次時の確認	5 (1)本時の反省を記入する (2)次の学習内容を知る	・ 次は汁物と野菜を組み合わせ汁物の調理であることを知らせる	【授業の記録】(p14) 次の題材(p14)

第6回

1 題材名 いものこ汁(しょうゆ味)の調理

2 本時の目標 いものこ汁の実習計画を立てることができる

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 7分	1 前回までの既習事項の確認 2 実習題材の把握 3 本時の学習課題の把握	1 栄養と食品に関する内容と調理実習の復習をする (1)みそ汁について復習する ・具の種類 ・みそを最後に入れる理由 (2)青菜のおひたしについて復習する ・青菜の種類と栄養素 2 学習活動の見通しをもつ 3 学習課題を確認する	・数名の生徒に指名する ・実習題材の一連の学習内容を確認させる	<実習題材の学習目標>(p21) <調理の特徴>(p21) 【授業の記録】(p23)
いものこ汁の調理計画をたてよう				
展開 38分	4 調理のポイント確認 5 調理計画の立案	4 調理に関する既習事項を復習する ・野菜の種類と栄養素 ・野菜のゆで方 ・肉の扱い方 ・安全・衛生面の注意事項 ・ガスコンロの扱い方 5 (1)実習のキーワードを知る 「たくさんの材料を煮る汁物」 (2)食品の栄養を確認する (3)調理のポイントを知る (4)調理手順を記入する (5)役割分担を班内で決めて記入する	・生肉を初めて取り扱うため必要最小限の知識を知らせる ・身支度についてふれる ・ガス栓の開閉の仕方について図示する ・調理の仕組みと関連付ける ・基本となる切り方を図示する ・調理手順、役割分担を記入させる	【計画】 -1野菜の種類と栄養(p21) -2 野菜のゆで方(p21) -3肉の扱い方と調理上の性質(p21) -4安全・衛生面の注意事項(p4) 【実習】 -1調理の仕組み(p22) -2食品の栄養(p22) -5作り方(p22) -3材料と分量(p22) -4係分担(p22) -6必要な用具類(p23)
終結 5分	6 本時のまとめと次時の確認	6 (1)本時の反省を記入する (2)次時の学習内容を知る	・調理実習の身支度の準備について連絡する	【授業の記録】(p23)

第7回

1 題材名 いものこ汁(しょうゆ味)の調理

2 本時の目標 計画にそって、いものこ汁を作ることができる
 たくさんの材料を入れた汁物の作り方を理解できる

過程	学習の流れ	学習活動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 3分	1 前時の学習内容の確認	1前時の復習をする ・調理の仕組みについて	・身支度の確認をさせる	【実習】 -1調理の仕組み(p22) 【調理実習の記録】(p23)
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・学習目標を記入させる	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> たくさんの材料を入れた汁物をおいしく作ろう </div>				
展開 40分	3 調理実習に関わる内容の確認	3 (1)実習のキーワードを確認する 「たくさんの材料を煮る汁物」 (2)栄養、食品、調理に関する内容を確認する ・材料の栄養 ・調理手順とポイント (3)作業分担を確認する (4)用具を確認する	・調理の仕組みを確認させる ・調理実習にあたり必要最小限の知識と技術を確認させる ・作業分担、必要な用具を確認させる	-5 作り方(p22) -2食品の栄養(p22) -5作り方(p22) -3材料と分量(p22) -4係分担(p22) -6必要な用具類(p23)
	4 調理実習	4 各班ごとに調理する <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 個人で作業する内容 ・一人一つの材料を担当して切る </div>	・協力して時間内に調理を終えるようにさせる ・安全に気を付けて作業を進めさせる	
	5 試食	5 試食する	・食材と栄養との関連に気付かせる	
	6 後片付け	6 後片付けをする	・協力して作業させる	
終結 7分	7 本時のまとめと次時の確認	7 (1)本時の反省を記入する (2)調理の仕組みを確認する (3)次時の学習内容を知る	・発問して答えさせる ・次時は調理実習内容をまとめる	【調理実習の記録】(p23)

第8回

1 題材名 いものこ汁(しょうゆ味)の調理

2 本時の目標 たくさんの材料が入った汁物の作り方をまとめることができる

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 5分	1 前時の学習内容の確認	1 実習のキーワードを思い出す ・たくさんの材料を煮る汁物	・学習手引書を見て確認させる	【計画】 《実習のキーワード》 (p22)
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・学習目標を記入させる	【授業の記録】(p26)
たくさんの材料が入った汁物の作り方をまとめよう				
展開 40分	3 既習事項の確認	3 (1)調理の仕組みを確認する ・たくさんの材料を煮る汁物 (2)調理実習を振り返りながら内容を深める ・食品の切り方の名前 ・生鮮食品 ・加工食品	・学習手引書に記入させる ・加工食品の表示がわかる実物を準備する	【まとめ】 -1調理の仕組みの確認(p24) -2切り方の名前(p24) -3(1)野菜の選び方(p24) (2)出盛り期の長所(p25) -4(1)表示(p25) (2)食品添加物(p25)
	4 日常生活との結び付け	4 家庭での実践へとつなげて考える ・いものこ汁の材料の組み合わせ	・実際に家庭で作る視点で考えさせる	家庭での実践につなげる(p26)
終結 5分	5 本時のまとめと次時の確認	5 (1)本時の反省を記入する (2)次時の学習内容を知る	・次は主菜となる肉を使った調理であることを知らせる	【授業の記録】(p26) 次の題材(p26)

第9回

1 題材名 豚肉のしょうが焼きの調理

2 本時の目標 豚肉のしょうが焼きの実習計画を立てることができる

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 5分	1 前回までの既習事項の確認	1 栄養と食品に関する内容と調理実習の復習をする ・汁物の中に入っていた材料と栄養 ・たくさんの具を用いたときの煮方	・前は汁物の実習であったが、主菜となる調理であることにふれる	<実習題材の学習目標>(p32) <調理の特徴>(p32) 【授業の記録】(p34)
	2 実習題材の把握	2 学習活動の見通しをもつ		
	3 本時の学習課題の把握	3 学習課題を確認する	・実習題材の一連の学習内容を確認させる	
豚肉のしょうが焼きの調理計画をたてよう				
展開 40分	4 調理のポイント確認	4 調理に関する既習事項を復習する ・献立の立て方 ・「いためる」調理ポイント ・肉の栄養的特質	・小学校での「いためる」調理を思いださせる ・肉にきちんと火を通すことを知らせる	【計画】 -4献立の立て方 (p32) -2いため方のポイント (p32) -3 肉の栄養的特質 (p32) 【実習】 -1調理の仕組み(p33) -2食品の栄養(p33) -5作り方(p33) -3材料と分量(p33) -4係分担(p33) -6必要な用具類(p34)
	5 調理計画の立案	5 (1)実習のキーワードを知る 「肉のうまみを生かした焼き方」 (2)食品の栄養を確認する (3)調理のポイントを知る (4)調理手順を記入する (5)役割分担を班内で決めて記入する	・調理の仕組みと関連付ける ・調理手順、役割分担を記入させる	
終結 5分	6 本時のまとめと次時の確認	6 (1)本時の反省を記入する (2)次時の学習内容を知る	・調理実習の身支度の準備について連絡する	【授業の記録】(p34)

第10回

1 題材名 豚肉のしょうが焼きの調理

2 本時の目標 計画にそって豚肉のしょうが焼きを作ることができる
肉のうまみを生かした焼き方を理解できる

過程	学習の流れ	学習活動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 5分	1 前時の学習内容の確認	1 前時の復習をする ・調理の仕組みについて	・身支度の確認をさせる	【実習】 -1調理の仕組み(p32) 【調理実習の記録】(p34)
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・学習目標を記入させる	
肉のうまみを生かした豚肉のしょうが焼きを作ろう				
展開 40分	3 調理実習に関わる内容の確認	3 (1)実習のキーワードを確認する 「肉のうまみを生かした焼き方」 (2)栄養、食品、調理に関する内容を確認する ・肉の栄養 ・調理手順とポイント (3)作業分担を確認する (4)用具を確認する	・調理の仕組みを確認させる ・調理実習にあたり必要最小限の知識と技術を確認させる ・作業分担、必要な用具を確認させる	【実習】 -5 作り方(p33) -2食品の栄養(p33) -5作り方(p33) -3材料と分量(p33) -4係分担(p33) -6必要な用具類(p34)
	4 調理実習	4 各班ごとに調理する 個人で作業する内容 ・肉を焼く ・つけあわせ ・盛り付け	・協力して時間内に調理を終えるようにさせる ・安全に気を付けて作業を進めさせる	
	5 試食	5 試食する	・食材と栄養との関連に気付かせる	
	6 後片付け	6 後片付けをする	・協力して作業させる	
終結 5分	7 本時のまとめと次時の確認	7 (1)本時の反省を記入する (2)調理の仕組みを確認する (3)次時の学習内容を知る	・発問して答えさせる ・次時は調理実習内容をまとめる	【調理実習の記録】(p34)

第11回

1 題材名 豚肉のしょうが焼きの調理

2 本時の目標 肉のうまみを生かした焼き方についてまとめることができる

* 事後テストを15分実施する

過程	学習の流れ	学 習 活 動	指導上の留意点	学習手引書の項目 (学習手引書右側に書き出している内容項目)
導入 5分	1 前時の学習内容の確認	1 実習のキーワードを思い出す 「肉のうまみを生かした焼き方」	・学習手引書を見て確認させる	【計画】 《実習のキーワード》 (p32)
	2 本時の学習課題の把握	2 学習課題を確認する	・学習目標を記入させる	【授業の記録】(p36)
肉のうまみを生かした焼き方をまとめよう				
展開 25分	3 既習事項の確認	3 (1)調理の仕組みを確認する 「肉のうまみを生かした焼き方」 (2)調理実習を振り返りながら内容を深める ・肉の栄養的特質 ・中学生に必要な栄養 ・食事の計画を立てる	・学習手引書に記入させる ・食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすについてふれる	【まとめ】 -1調理の仕組みの確認 (p35) -2肉の栄養的特質 (p35) -3中学生に必要な栄養 (p35) -4食事の計画を立てる (p36)
	4 日常生活との結び付け	4 家庭での実践へとつなげて考える ・肉を使った調理	・実際に家庭で作る視点で考えさせる	家庭での実践につなげる (p36)
終結 5分	5 本時のまとめと次時の確認	5 (1)本時の反省を記入する (2)次時の学習内容を知る	・次は主菜のもう一つである魚の調理を取り上げた学習であることを知らせる	【授業の記録】(p36) 次の題材(p36)



生活の学習手引書



6つの基礎食品群が一つ足りません。さて何群でしょうか？

1年	組	番	名前	
----	---	---	----	--

～ はじめに ～

この「食生活の学習手引書」は、食生活学習において、「基礎的な知識と技術」を習得することを目指して、作成しました。

この学習手引書の中では、

「基礎的な知識」とは、食生活を営む上で必要不可欠な栄養、食品、調理に関する
認識

「基礎的な技術」とは、調理をする上で必要不可欠な操作や動作

としています。

中学生のみなさんが、健康な生活を営むために、栄養バランスを考えて食事を整えたり、食品を選ぶときに知識を生かしたり、自分で調理することができる力を身につけたりすることを願っています。

技術・家庭科の家庭分野での授業と、家庭での生活において、この学習手引書が活用され、食生活の学習における「基礎的な知識と技術」の習得の一助になることを期待します。

食生活の学習手引書 <目次>

	ページ
学習手引書の活用にあたって	1 ~ 2
1 汁物（小学校の復習）みそ汁	3 ~ 9
2 野菜の調理 青菜のおひたし	10 ~ 14
3 - A 野菜と肉の汁物 いものこ汁（みそ味）	15 ~ 20
3 - B 野菜と肉の汁物 いものこ汁（しょうゆ味）	21 ~ 26
4 - A 肉と野菜の調理 肉野菜炒め	27 ~ 31
4 - B 肉と野菜の調理 豚肉のしょうが焼き	32 ~ 36
5 - A 魚の調理 煮魚	37 ~ 41
5 - B 魚の調理 照り焼き	42 ~ 46
5 - C 魚の調理 ムニエル	47 ~ 51
6 一食分の調理 オリジナルカレー	52 ~ 57

～ 学習手引書の活用にあたって ～

1 食生活の学習の目標は？

食生活の学習では、自分の食生活に生かす力をつけることがねらいです。
具体的には、次のようなことがあげられます。

栄養・食品・調理に関する「基礎的な知識」と日常の食生活とを関連付けて理解できる
健康を考え、自分の食事を整えることができるよう、調理の「基礎的な技術」を身に付ける

2 なぜ学習手引書を使うの？

学習手引書は、一つの冊子にまとまっていることによって、学校や家庭との持ち運びが便利になります。また、一冊になっていることから、調理実習題材の学習の一連が振り返ることができますし、学習の見通しをもつことができます。そして、家庭での実践に結びつけやすくなるように、家庭でできることを考える項目も取り入れた構成になっています。よって、食生活の学習の目標を達成するために、学習手引書は効果があると考えました。

3 いつ、どのように使うの？

(1) 学校の授業で

- ア 調理の計画、まとめの学習のときに書きこみながら使う
(栄養・食品・調理に関する「基礎的な知識とや技術」にかかわる学習内容、学習の目標、反省など)
- イ 調理実習のときに、見て確認する
(計画のときに記入した学習内容、調理手順など)

(2) 家庭での応用で

授業で使った材料を用いて家庭で同じように調理したり、材料や分量をかえたりして、授業での学習内容を応用させることができます。

4 どんな内容構成になっているの？

学習した内容が、その1時間の授業だけのものとならないよう、一つの調理実習題材ごと、計画、調理実習、まとめの学習段階にそって、食生活の学習において身につけてほしい、栄養・食品・調理に関する「基礎的な知識と技術」について、繰り返し確認する構成になっています。

家庭でも、学習内容を振り返って確認し、実践できるように「基礎的な知識と技術」に関する内容が載っています。また、魚や肉の調理では、数種類の調理例を載せているので、授業で取り扱わなかった調理についても家庭で挑戦することができます。

また、学習手引書の特徴として、次のような点があげられます。

- ア 調理手順が一目で見てわかりやすくなるよう、写真を挿入
- イ その調理実習題材での重要な調理の仕組みがわかるように、調理ポイントを掲載
- ウ 重要な内容を太字で強調

5 どんな調理実習題材が載っているの？

取り上げた調理実習題材は、1単位時間(50分の授業)で調理実習が準備から後片付けまでが可能なように、調理時間が20分程度の野菜、肉、魚などの調理を取り上げました。そうすることで、家庭でも短時間で簡単に実践できると考えました。

< 学習手引書の様式 >

学習手引書の右側に枠で囲んでいるものが、その調理実習題材における「基礎的な知識と技術」の内容と「具体的な事項」であると考えました。

**基礎的な知識と技術
の内容**

具体的な事項

調理実習題材ごとに、次のような見出しとなっています。

思いだそう	——	【計画】の段階
調理実習に関わって	——	【実習】の段階
調理実習を振り返ろう	——	【まとめ】の段階
家庭での実践につなげよう	——	【まとめ】の段階
次の題材	——	【まとめ】の段階

第1回 みそ汁（小学校の復習）



<実習題材の学習目標>

- 1 小学校で学習したみそ汁作りについて復習する
- 2 調理室の使い方を覚え、安全で衛生的な作業について学習する
- 3 簡単なみそ汁（包丁を使わない）の調理実習をする
- 4 調理実習を振り返り、みそ汁についての学習内容をまとめる

《実習のキーワード》 だしの取り方 みその入れ方

<調理の特徴>

みそ汁は、だし汁でいろいろな実を煮て、みそで味をつけた汁物です。実の組み合わせによって、栄養バランスを整えることができます。また、実の組み合わせによっては、短時間で手軽に調理できるものもあります。

思いだそう

【計画】

- 1 食事が果たす役割は？ 「なぜ食べるの？」「何に気をつけて食事をとるの？」

食事の役割

健康によい食習慣づくり

食習慣

- 2 食品を体内での主なはたらきごとに3つのグループに分けると

の中をグループの色ごとに赤色、黄色、緑色を塗ってみましょう。

食品の分け方

主に

のもとなる

主に

をつくる

主に

を整える

3つのグループ



五大栄養素名



五大栄養素

- 3 小学校で作ったみそ汁や自分の家のみそ汁の実の組み合わせを思い出してみましょう！

例) わかめ
ねぎ
油揚げ

みそ汁作りの復習

みその原料は ()

主な栄養素は

実の組み合わせ

おいしいみそ汁を作る

ポイントは

みその栄養素

作り方ポイント

4 安全・衛生面での注意事項


(1) 身じたくについて

安全・衛生面の注意事項

男子の場合



女子の場合

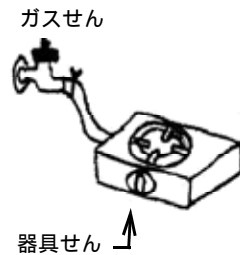


- * 活動しやすい服装
安全で清潔に活動するため、エプロン、三角巾を身につけます。
 - ・エプロンのひも、三角巾をしっかり結びます
 - ・袖口は汚れないよう、また、コンロの火が引火しないように気をつけます
 - ・実習の時の服装（制服か運動着）については先生の指示にしたがってください
- * ^{つま}爪を短く切っておきます。
- * 石けんで手洗いをしてから活動を始めます。

身じたく

(2) ガスコンロの安全な取り扱いについて


- * コンロのそばに燃えやすいもの（ふきん、プリント類）を置かない。
- * 使用中は、煮こぼれや風によるたち消えに注意する。
- * 使用後は、器具せんやガスせんをしっかり閉める。
- * 万が一、ガス漏れに気がいたらガスせんをしめ、窓や戸を開ける。
(換気扇は引火する危険があるので回さない)




ガスコンロの安全な取扱い

(3) 包丁の安全な扱い方について

①包丁の置き方

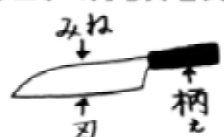


○ まな板の中央に刃を向こう側にして置く




× 人にぶつかったり、落ちると危険

②包丁の持ち方と食品の押さえ方




みね ↓
↑ 刃 ↑ 柄




包丁の柄をしっかりにぎる

猫の手のように！



○ 指先を丸める



× 指先を伸ばしては危険

③体の構え方



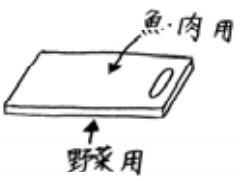
体を台に対して斜めに構えると、左手とまな板が平行になるので、動きが楽になる

包丁の安全な取扱い

(4) 調理用具や器具の衛生的な取り扱いについて


まな板

- ・使う前に、まな板を水でぬらし、ふいてから使う（乾いていると食材の汁がしみこみやすくなり、雑菌が繁殖しやすくなる）
- ・まな板の両面を使い分けるとよい



包丁

- ・まな板の上か流しでよく洗う。特に柄の部分には雑菌がつきやすいので、ていねいに洗う



ふきん

- ・台ふき（色つき） 食器ふき（白色）など用途別に色分けするとよい
- ・使用後は洗剤で洗って、乾かす。日光消毒、煮沸消毒などをする

食器

- ・汚れの軽いものから洗う

流し

- ・ゴミが残らないように片付け、流し全体をよく拭く

ガスコンロ

- ・受け皿や五徳もはずしてよく洗う。

ゴミ


- ・分類して出す。生ゴミはよく水を切る

調理用具や器具の取り扱い


- まな板
- 包丁
- ふきん
- 食器
- 流し
- ガスコンロ
- ゴミ

5 計量器の使い方について

(1) 計量スプーンとその使い方




大さじ 15 ml
 小さじ 5 ml
 すりきりべら



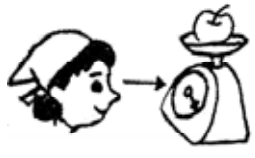
調味料を山盛りにすくってからすりきり、表面をすりきりべらで平らにする

(2) 計量カップについて



← 200 ml
 * 水平な場所におき、目盛りは真横から見る

(3) 上皿自動ばかりの使い方



上皿自動ばかりは水平な場所に置く
 指針を0調整ねじで0に合わせる
 材料を皿の中央に静かに置く
 正面から目盛りを読む

計量器の使い方

- 計量スプーン
- 計量カップ
- 上皿自動ばかり

6 火加減

 <p>弱火</p>	 <p>中火</p>	 <p>強火</p>
鍋底にあたらないうぐらいの炎	炎の先が鍋底にふれるぐらいの火力	炎が鍋底全体に広がるぐらいの火力

火加減

調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

調理の仕組み

実習のキーワード

だしの取り方

みその入れ方

2 食品の栄養

食品の栄養

みそ _____ 煮干し _____

ふ 麩 _____ わかめ _____

3 材料と分量

4 係分担

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
水	180ml	ml	1人分(汁椀150ml + 蒸発量30ml)
煮干し	3g		2匹程度
みそ	1.5g		1人分(大さじ5/6)
実の例・ ^ふ 麩	5こ		
・カットわかめ	1g		ティースプーン1杯が約1g






()係
()係
()係

5 作り方

ポイント

*煮干しは水から

*最後にみそを入れる


作り方	鍋に水を入れ、煮干しを入れておく。(煮干しは苦みが出るので、頭とはらわたを取る)	煮干しの入った鍋を火にかけ、強火で加熱し、沸騰したら中火で5分ほど煮る。	汁が沸騰したら中火にし、 ^ふ 麩を入れる。	再び沸騰したら、少量のだし汁でといたみそを入れる。	カットわかめを汁の中に入れる。
					
調理時間	0 5 10 15 20分				
役割分担					

6 必要な用具類


材料と分量
係分担
作り方
必要な用具

7 実に用いる食品の扱い方

カットわかめ
乾燥しているので、そのまま汁に入れて戻すか、水で戻してから入れる。



ふ_ぶ 穀
小麦粉を水で練り、水の中でデンプン質を洗い流し、残ったグルテンが原料。だし汁の中に入れてもどす。



**包丁を使わない
みそ汁の実**

食品の扱い方

< 包丁を使わなくてもよいみそ汁の実に用いられる食品の例 >
乾燥させた食品（カットわかめ、ふ、まつも、ふのり等）
生鮮食品（なめこ、さやえんどう、あさりやしじみなどの貝類等）

例

【 授業の記録 （計画） 】

1年 組 番 名前

学習の目標	学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目		自己評価
1	学習内容に興味をもつことができましたか。		
2	学習内容を理解できましたか。		
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入)		
感想			

【 調理実習の記録 】

学習の目標	実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目		自己評価 相互評価
1	身じたくは整っていましたか。		
2	計画にそって手順通りに調理することができましたか。		
3	計量スプーンや計量カップを正しく使うことができましたか。		
4	きれいに盛りつけができましたか。		
5	あとかたづけを時間内に終えることができましたか。		
6	煮干しのだしの取り方が理解できましたか。		
7	みそを最後に入れることが理解できましたか。		
感想			
先生から			

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというできた (どちらかというと思う) C...どちらかというできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

煮干しのだしのとり方のポイントは？

みその入れ方のポイントは？

調理の仕組み

だしの取り方
みその入れ方

「だし」の役割は、汁物の食材のおいしさを引き出すとともに一層のうまみを与えます。

- ・煮干しは、小さいいわしを煮てから干したものだ。うまみ成分はイノシン酸。煮干しだしは濃いので、みそ汁に合います。

みそは、長時間の加熱によって、香りが失われます。

<みそ汁のちょうどよい塩分>
みそ汁1碗を150mlとすると、塩分は8~10%がちょうどよい。みそで味付けをすると15g、食塩だと1.5g程度です。

2 だしの種類

煮干し、かつおぶし、昆布、干しいたけなどがあります。

- * 時間がないときは、手軽に使える市販のインスタントのだしの素(かつおぶしだし、いりこだし、昆布だし等)を用いることもできます。

だしの種類

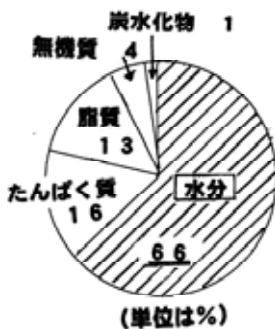
3 五大栄養素をあげてみましょう。

これらの栄養素を含む食品をバランスよくとる必要があります。

人は、食物を体内で消化し、栄養素を吸収して利用しています。このはたらきを栄養といいます。水は、人の体の中で重要なはたらきをしますが、栄養素には含みません。

五大栄養素

4 体内での水のはたらきは？



← 人の体の成分

の運搬

の運搬排出

調節

水のはたらき

5 調理の目的とは？

調理の目的

家庭での実践につなげよう

1 自分の家庭で作るみそ汁の「実」の組み合わせを考えましょう！

家庭での実践につなげる

実の組み合わせ

2 一般的にみそ汁の実には、野菜を用いられることが多いです。野菜を使ったみそ汁の実の組み合わせを考えてみましょう！

野菜を使った実の組み合わせ

次の題材

次の題材は、小学校で学習した「ゆでる」の調理法で、野菜を取り上げた学習をします。

次の題材

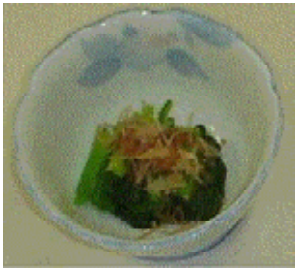
【 授業の記録 (まとめ) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価		
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。			
2	作業学習を行うことができましたか。(手引書への記入)			
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。			
感想				

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

メモ

第2回 青菜のおひたし 「野菜」[ゆでる]



＜実習題材の学習目標＞

- 1 青菜の緑色をきれいに保つためのゆで方を知る
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

＜実習のキーワード＞

緑色をきれいに保つ

＜調理の特徴＞

青菜には種類があり、一般的に緑色の葉菜類(ほうれんそう、こまつな、春菊など)を総称して使うことばです。青菜は栄養的にもすぐれ、おひたし、油いため、煮物など数多くの調理に用いられます。特に、ゆでる調理法は味付けのレパートリーが広く、あえものや汁物の具としても活用されています。

思いだそう

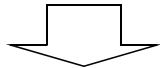
【計画】

1 「ゆでる」調理には、どのような調理があるかな？ 知っている調理の名前をあげてみよう！

調理名	主な材料	調理名	主な材料
例) ポテトサラダ	じゃがいも		

ゆでる調理
の種類

2 前時の学習でみそ汁の具に野菜が用いられることが多いことにふれました。そこで、知っている野菜の名前をあげてみよう！



* 野菜は栄養的に2つの種類「緑黄色野菜」「その他の野菜」に分けることができます。

<p>「緑黄色野菜」 可食部100gあたり、カロテンを600マイクログラム(μg)以上含む野菜とこの条件を満たしていないものでも利用頻度が高く摂取量の多いもの(ピーマン、トマト、さやいんげんなど)</p> <p>1000マイクログラム = 1mg</p>	<p>「その他の野菜」 可食部100gあたり、カロテンを600マイクログラム(μg)未満の野菜</p>
<p>カロテンを多く含む 体の中でビタミンAに変わる。 疲れ目、とり目を防ぐ。 発育をよくする。 皮膚や粘膜を丈夫に保つ。</p>	<p>ビタミンCを多く含む 熱と水に弱い。 免疫力を高め、風邪を予防する。 肌の健康を促進する。 ガンや老化を防止する。</p>

野菜の
分け方

野菜の
栄養

3 野菜のゆで方のポイントは何だろう！

野菜の名前	ゆで方のポイント

野菜の
ゆで方



調理実習に関わって

1 調理の仕組み

実習のキーワード **緑色をきれいに保つ**

2 食品の栄養と量のめやす

青菜（ほうれんそう）の栄養素は

量の目安は、1株25g程度  1把250g程度 






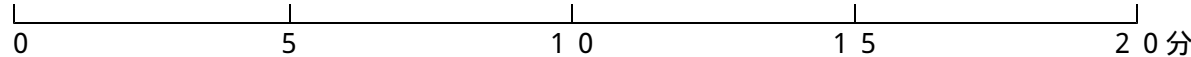
3 材料と分量

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
ほうれんそう	70g		1人3株くらい
塩			ゆでる湯の0.5%の量
味付け用調味料			

<味付けの参考例>

しょうゆ	ごまあえあえごも(1人分)
かつおぶし	
すりごま...5g	
しょうゆ...5ml	
さとう...3g	

5 作り方

	ボ イ ン ト	*沸騰したた ぷりの湯	*根元から	*ふたをしな い	*水で冷や す	*味付けは食 べる直前
作り方	<p>*沸騰したた ぷりの湯</p> <p>*塩ゆで</p> <p>*沸騰するま で</p> <p>はふたをす る</p> <p>鍋にたっぷりの お湯を沸かし、 沸騰したら塩を 入れる。</p> 	<p>ボールでふり 洗いした後、 流水で洗う</p> <p>青菜を洗い、根元 から入れてゆでる。</p> 	<p>途中、はしで青菜 の上と下の面をひ っくり返して1分 程度ゆでる。</p> 	<p>水にとって冷やし、 その後水気を切る。</p> 	<p>3~4cmの長 さに切り、味付 けをする。</p> 	
調理時間						
役割分担						

【実習】

調理の仕組み

食品の栄養

量の目安

4 係分担

() 係)
() 係)
() 係)

材料と分量

係分担

作り方

6 必要な用具類

	必要な用具類
--	---------------

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価 相互評価
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって手順通りに調理することができましたか。			
3	包丁の柄を短くしっかり持つことができましたか。			
4	指先を丸めてほうれんそうを押さえていましたか。			
5	切ったほうれん草の長さが3～4cmにそろっていましたか。			
6	ほうれん草を緑色よくゆでることができましたか。			
7	きれいに盛りつけができましたか。			
8	あとかたづけを時間内に終えることができましたか。			
9	青菜の栄養について理解できましたか。			/
10	調理の仕組み(緑色をきれいに保つゆで方)を理解できましたか。			/
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかというと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組みの確認

「青菜の緑色をきれいに保つ」ゆで方のポイントは、何でしたか？

青菜のゆで方

1 湯の量とゆでる時の調味料	2 青菜の入れ方	3 ふたは？	4 ゆであがったら	5 調味料の味つけはいつ？
----------------	----------	--------	-----------	---------------

青菜の緑色の色素を**クロロフィル**といいます。加熱時間が長かったり、調味料のしょうゆや酢で煮ると色が変化します。
調味料の()は、クロロフィルの色が悪くなるのを防ぐはたらきをします。

2 学習内容の共有化

各班の味付けにはどのようなものがありましたか？

味付けの種類

3 野菜のゆで方

(1)水からゆでる 根菜類が多い



(ゆっくりと煮る。湯からゆでると中まで火が通るころには煮くずれすることがある)

(2)沸騰したお湯でゆでる 葉菜類が多い



(あくを取りたいものや色を鮮やかにしたいものはゆでたら冷水へ)

野菜のゆで方

4 調理の参考例

- 青菜はゆでておいて、冷凍で保存することができます。ちょっとした調理の彩りに使いたいときに便利です。
- ゆでた青菜をのりで巻く磯辺巻き
- 卵焼きの真ん中に入れる

青菜の調理例

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

家庭で自分が調理するとして考えてみましょう！

1 緑黄色野菜を使った調理は何ができそうかな？

--

緑黄色野菜の調理

2 野菜をゆでる調理では何ができそうかな？

--

野菜をゆでる調理

次の題材

次の題材は、今までに学習した「汁物」と「野菜」を組み合わせた『野菜をたくさん使った汁物』の学習をします。

次の題材

【授業の記録（まとめ）】

学習の目標	学習日	月 日 () 校時
番号	評価項目	自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。	
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)	
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。	
感想		

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかという 못했다 (どちらかというと思う) C...どちらかという とできない (どちらかというと思わない) D...できない で記入してください (思わない)

メモ

第3回 - A いものこ汁(みそ味)「野菜と肉」の汁物 [煮る]



<実習題材の学習目標>

- 1 野菜の種類とゆで方について復習する
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、実習題材の学習内容についてまとめる

<実習のキーワード> たくさんの材料を煮る

<調理の特徴>

いものこ汁は、さといも、豚肉、野菜などを煮込み、そのうま味を利用して、みそで味付けした調理です。一般的に「いものこ汁」は、みそ味のときには、豚肉を使い、しょうゆ味のときには鶏肉や牛肉を用いる傾向にあります。材料の種類を多く取り入れることができ、実たくさんで栄養的にもすぐれています。家庭によって野菜の組み合わせや材料の切り方の工夫がなされます。また、豚肉を用いるときには、「豚汁」とよぶこともあります。

思いだそう

【計画】

1 野菜の種類と栄養素について

(1) 野菜を2つに分けるとどんな種類がありましたか？

野菜	と	野菜
----	---	----

(2) それらの主な栄養素は？

	↓	
--	---	--

野菜の種類と
栄養

2 野菜のゆで方について？

(1) 水からゆでる野菜は

(2) お湯でゆでる野菜は

(3) 青菜のゆで方について

ゆでる時、 の中に入れる	ゆでるとき入れる 調味料は	ゆでるとき ふたは	ゆであがったら

野菜のゆで方

3 生の肉の扱い方と性質

- (1) 肉の選び方 しっかりしていて弾力がある。液汁がでていない。異臭がない。
牛肉は赤色、豚肉は淡紅色、鶏肉は淡黄色で、すき通り、つやがある。
- (2) 肉の保管 冷蔵庫の冷蔵室(0~3℃チルド室)にて保存する。
- (3) 肉の調理上の性質

加熱すると、縮んでかたくなる。長く煮るとかたい筋などが柔らかくなる。

肉を焼くときは、はじめ強火でまわりを加熱すると、表面のたんぱく質が固まるので、うまみや栄養分の流出を防ぐことができる。汁物として、肉から出るうまみを利用するときは肉を水から煮る。



肉の扱い方と調理上の性質

調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード

たくさんの材料を煮る汁物

調理の仕組み

2 食品の栄養

豚肉 _____ とうふ _____ にんじん _____
 さといも _____ 大根 _____ ねぎ _____

食品の栄養

3 材料と分量

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
水	200ml		
豚肉	20g		
大根	20g		
にんじん	10g		
ごぼう	10g		
とうふ	20g		
さといも	30g		
ねぎ	10g		
みそ	15g		
好みで七味唐辛子			

4 係分担









() 係

 () 係

 () 係

材料と分量
 係分担
 作り方

5 作り方

ポイント	<p>*大きさをそろえる</p>	<p>*材料を入れる順番 *あくを取る</p>	<p>*材料を入れる順番 *さといもとみその塩分</p>	<p>*みそは最後</p>					
作り方	<p>材料を切る。(次は参考例)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  豚肉 </div> <div style="text-align: center;">  大根、にんじん </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  ごぼう </div> <div style="text-align: center;">  とうふ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  さといも </div> </div>	<p>鍋に水を入れて火にかけて、肉、ごぼう、大根、にんじんを入れて煮る。沸騰したら中火にし、途中あくを取る。(水を入れたボールに取る)</p> 	<p>みそを半分だけ入れ、さといもを入れる。</p> 	<p>材料がやわらかくなったら、残り半分のみそととうふ、ねぎを入れる。再び沸騰したら火を止める。</p> 					
調理時間	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; border-right: 1px solid black; text-align: center;">0</td> <td style="width: 25%; border-right: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="width: 25%; border-right: 1px solid black; text-align: center;">10</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">20分</td> </tr> </table>				0	5	10	15	20分
0	5	10	15	20分					
役割分担									

6 必要な用具類

	必要な用具類
--	---------------

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目		自己評価	相互評価
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	包丁の柄を短くしっかり持つことができましたか。			
4	指先を丸めて食材を押さえていましたか。			
5	自分が切った食品の大きさがそろっていましたか。			
6	みその香りをいかすことができましたか。			
7	きれいに盛りつけができましたか。			
8	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
9	みそを最後に入れる理由が理解できましたか。			/
10	材料を入れて煮る順番を理解できましたか。			/
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかというと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

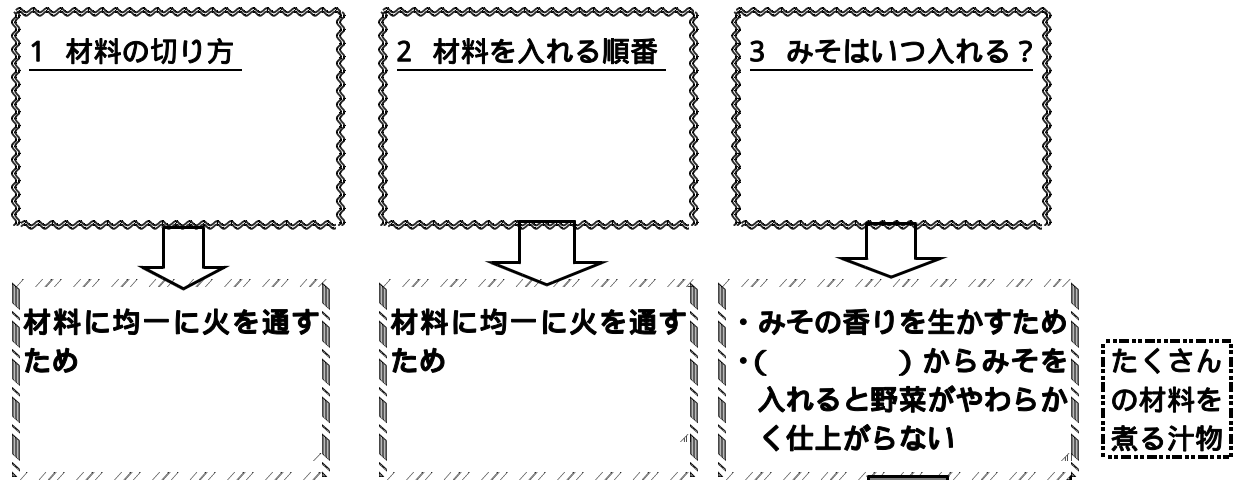
調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組み

いものこ汁のように「たくさんの材料を煮る汁物」の調理ポイントは、何でしたか？




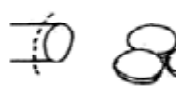

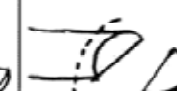

たくさんの材料を煮る汁物

*** 味つけをするときの、調味料を入れる順番**

さ	し	す	せ	そ
さとう	しお 塩	す 酢	しょうゆ	みそ

(粒子の大きさがちがうので、塩分を先に入れると材料の組織をひきしめ、さとうの甘味が材料によくしみこまない)

2 切り方の名前を確認しましょう

①	②	③	④	⑤
				
薄切りにして重ねたものをはしから細く切る	丸いものをそのまま薄く切る	丸いものを 1/4 にして切る	丸いものを 1/2 にして切る	薄切りにして重ねたものを太めに切る
切り方				
名称				


切り方の名前

3 生鮮食品

生鮮食品

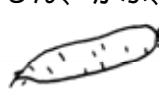
(1) 野菜の選び方

葉菜類 (葉を食べるもの)
ほうれんそう、はくさい、キャベツ、レタスなど




* 色がよく、つやがあってみずみずしいもの、傷がないもの

根菜類 (地下にある根や根茎を食べるもの)
大根、にんじん、かぶ、ごぼうなど



* 表面がきれいで、肉質がかたくしまったもの、芽がのびていないもの

果菜類 (果実や種実を食べるもの)
きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど



* 肉質がかたくしまっていてみずみずしいもの

野菜の選び方

(2) 出盛り期（旬）の長所

生鮮食品（野菜、果物、魚介類など）には、1年のうちで最も多く出回る時期があります。その時期を出盛り期または旬といいます。

長所 味がよい。（脂がのったり、甘みが増す）
価格が安い
栄養価が高い

出盛り期の長所

4 加工食品

加工食品とは、食品に様々な加工（水分をのぞく、温度を下げる、空気を抜くなど）をして、保存性を高めたり、味をよくしたり、栄養価を高めたりした食品のこと

(1)表示

賞味期限（品質保持期限ともいう）

品質が急激に劣化せず、品質が保持される期間が比較的長いものに記載する。
缶詰やスナック菓子など製造日からおおむね6日以上

消費期限

製造されてから品質が急激に劣化しやすく早めに食べなければならない食品に記載する。
弁当や調理パンなどの食品製造日からおおむね5日以内



日本農林規格に適合する食品につけられる。農水産物の加工品などについている。



日本冷凍食品協会が定めた品質ならびに衛生についての自主基準に適合したものに付けられる。

加工食品

表示

(2)食品添加物

食品添加物は、食品を製造・加工するときに次のような目的で加えられる物質です。

例) 保存料...微生物の繁殖を防ぐ（ハム、かまぼこなど）

着色料...色をつける（菓子、清涼飲料など）

甘味料...あまみをつける（菓子、清涼飲料など）

調味料...味をつける（即席めんなど）

食品添加物

メモ

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげよう

家庭で自分が「いものこ汁」を調理するとして、材料の組み合わせを考えてみましょう！

いものこ汁の材料

次の題材

今まで、米飯と汁物について学習してきました。しかし、一食分の献立を考えるとおかずが必要となります。次の題材は、たんぱく質源となる主なおかず（ ）を取り上げます。はじめは、肉の調理について学習します。

次の題材

【授業の記録（まとめ）】

学習の目標	学習日	月	日	()	校時
番号	評価項目				自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。				
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)				
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思えますか。				
感想					

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかという 못했다 (どちらかと思う) C...どちらかというできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

メモ

第3回 - B いものこ汁(しょうゆ味)「野菜と肉」の汁物 [煮る]



<実習題材の学習目標>

- 1 野菜の種類とゆで方について復習する
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、実習題材の学習内容についてまとめる

<実習のキーワード>

たくさんの材料を煮る汁物

<調理の特徴>

「いものこ汁」は、鶏肉、野菜、いもなどを煮込み、そのうまみを利用してしょうゆで味付けをした調理です。一般的に「いものこ汁」は、しょうゆ味的时候は、鶏肉や牛肉を用い、みそ味的时候は、豚肉を用いる傾向にあります。材料の種類を多く用いることができ、栄養的にもすぐれています。家庭によって野菜の組み合わせや材料の切り方の工夫がなされます。

思いだそう

【計画】

1 野菜の種類と栄養素について

(1)野菜を2つに分けるとどんな種類がありましたか？

野菜	と	野菜
----	---	----

(2)それらの主な栄養素は？

--	--

野菜の種類と
栄養

2 野菜のゆで方について？

(1)水からゆでる野菜は

(2)お湯でゆでる野菜は

(3)青菜のゆで方について

ゆでる時、 の中に入れ る	ゆでるとき入れる 調味料は	ゆでるとき ふたは	ゆであがったら

野菜のゆで方

3 生の肉の扱い方と性質

- (1) 肉の選び方 しっかりしていて弾力がある。液汁がでていない。異臭がない。
牛肉は赤色、豚肉は淡紅色、鶏肉は淡黄色で、すき通り、つやがある。
- (2) 肉の保管 冷蔵庫の冷蔵室(0~3℃チルド室)にて保存する。
- (3) 肉の調理上の性質

加熱すると、縮んでかたくなる。長く煮るとかたい筋などが柔らかくなる。

肉を焼くときは、はじめ強火でまわりを加熱すると、表面のたんぱく質が固まるので、うまみや栄養分の流出を防ぐことができる。汁物として、肉から出るうまみを利用するときは肉を水から煮る。



肉の扱い方と調
理上の性質

調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード

たくさんの材料を煮る汁物

調理の仕組み

2 食品の栄養

とり肉 _____ とうふ _____ にんじん _____
 さといも _____ 大根 _____ ねぎ _____

食品の栄養

3 材料と分量



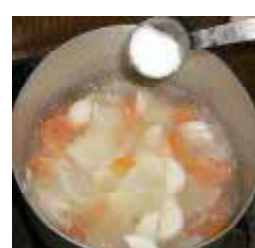

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
水	200ml		
とり肉	20g		
大根	20g		
にんじん	10g		
ごぼう	10g		
とうふ	20g		
さといも	30g		
ねぎ	5g		
しょうゆ	5ml		
塩	1g		

4 係 分 担

()係
 ()係
 ()係

材料と分量
 係分担
 作り方

5 作り方

<p>ポイント</p> <p>*大きさをそろえて切る</p>	<p>*材料を入れる順番</p> <p>*あくを取る</p>	<p>*材料を入れる順番</p> <p>*さといもと塩分</p>	<p>*しょうゆは最後</p>
<p>作り方</p> <p>材料を切る。(次は参考例)</p> 	<p>鍋に水を入れて火にかけて、肉、ごぼう、大根、にんじんを入れて煮る。沸騰したら中火にし、途中あくを取る。(水を入れたボールにあくを取る)</p> 	<p>塩を加え、さといもを入れる。</p> 	<p>材料がやわらかくなったら、とうふとねぎとしょうゆを入れ、再び沸騰したら火を止める。</p> 
<p>調理時間</p> <p>0 5 10 15 20分</p>			
<p>役割分担</p>			

6 必要な用具類

	必要な用具類
--	---------------

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目		自己評価	相互評価
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	包丁の柄を短くしっかり持つことができましたか。			
4	指先を丸めて食材を押さえていましたか。			
5	自分が切った食品の大きさがそろっていましたか。			
6	しょうゆの香りをいかすことができましたか。			
7	きれいに盛りつけができましたか。			
8	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
9	しょうゆを最後に入れる理由が理解できましたか。			/
10	材料を入れて煮る順番を理解できましたか。			/
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかというと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

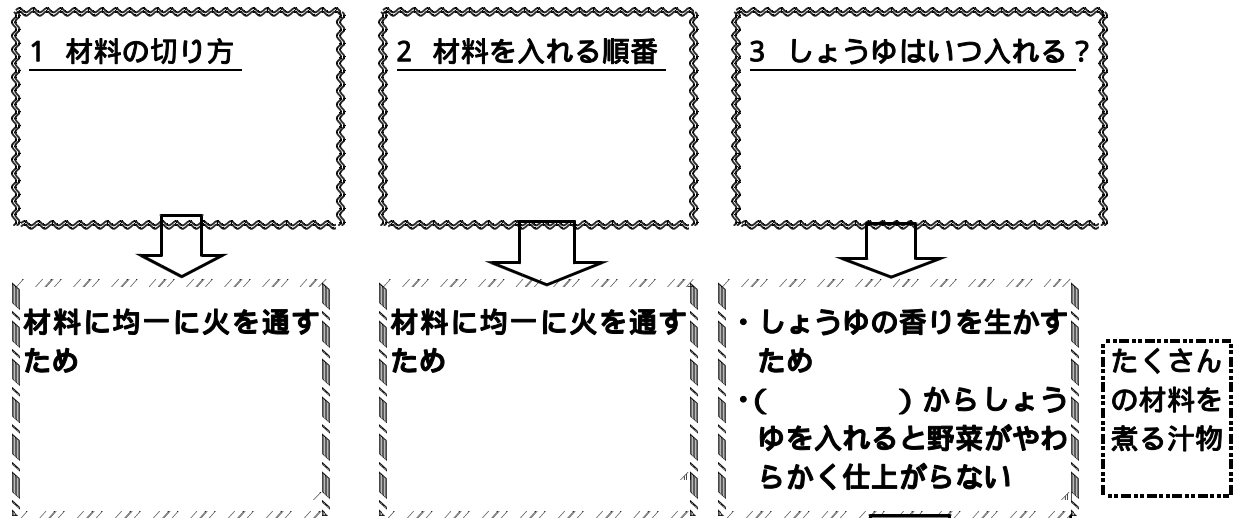
調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組み

いもの汁のように「たくさんの材料を煮る汁物」の調理ポイントは、何でしたか？



たくさんの材料を煮る汁物


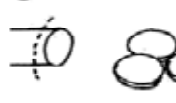
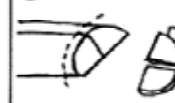
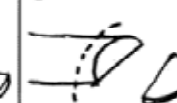
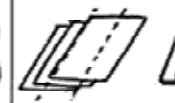
*** 味つけをするときの、調味料を入れる順番**

さ
し
す
せ
そ

さとう しお塩 す酢 しょうゆ みそ

(粒子の大きさがちがうので、塩分を先に入れると材料の組織をひきしめ、さとうの甘味が材料によくしみこまない)

2 切り方の名前を確認しましょう


①	②	③	④	⑤
				
薄切りにして重ねたものをはしから細く切る	丸いものをそのまま薄く切る	丸いものを 1/4 にして切る	丸いものを 1/2 にして切る	薄切りにして重ねたものを太めに切る
切り方				
名称				

切り方の名前
生鮮食品

3 生鮮食品

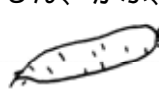
(1) 野菜の選び方

葉菜類 (葉を食べるもの)
ほうれんそう、はくさい、キャベツ、レタスなど




* 色がよく、つやがあってみずみずしいもの、傷がないもの

根菜類 (地下にある根や根茎を食べるもの)
大根、にんじん、かぶ、ごぼうなど



* 表面がきれいで、肉質がかたくしまったもの、芽がのびていないもの

果菜類 (果実や種実を食べるもの)
きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど



* 肉質がかたくしまっていてみずみずしいもの

野菜の選び方

(2) 出盛り期（旬）の長所

生鮮食品（野菜、果物、魚介類など）には、1年のうちで最も多く出回る時期があります。その時期を出盛り期または旬といいます。

長所 味がよい。（脂がのったり、甘みが増す）
価格が安い
栄養価が高い

出盛り期の長所

4 加工食品

加工食品とは、食品に様々な加工（水分をのぞく、温度を下げる、空気を抜くなど）をして、保存性を高めたり、味をよくしたり、栄養価を高めたりした食品のこと

(1)表示

賞味期限（品質保持期限ともいう）

品質が急激に劣化せず、品質が保持される期間が比較的長いものに記載する。
缶詰やスナック菓子など製造日からおおむね6日以上

消費期限

製造されてから品質が急激に劣化しやすく早めに食べなければならない食品に記載する。
弁当や調理パンなどの食品製造日からおおむね5日以内



日本農林規格に適合する食品につけられる。農水産物の加工品などについている。



日本冷凍食品協会が定めた品質ならびに衛生についての自主基準に適合したものに付けられる。

加工食品

表示

(2)食品添加物

食品添加物は、食品を製造・加工するときに次のような目的で加えられる物質です。

例) 保存料...微生物の繁殖を防ぐ（ハム、かまぼこなど）

着色料...色をつける（菓子、清涼飲料など）

甘味料...あまみをつける（菓子、清涼飲料など）

調味料...味をつける（即席めんなど）

食品添加物

メモ

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげよう

家庭で自分が「いものこ汁」を調理するとして、材料の組み合わせを考えてみましょう！

いものこ汁の材料

次の題材

今まで、米飯と汁物について学習してきました。しかし、一食分の献立を考えるとおかずが必要となります。次の題材は、たんぱく質源となる主なおかず（ ）を取り上げます。はじめは、肉の調理について学習します。

次の題材

【授業の記録（まとめ）】

学習の目標	学習日	月	日	()	校時
番号	評価項目				自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。				
2	作業学習を行うことができたか。(計画を立てる、手引書への記入等)				
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思えますか。				
感想					

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかという 못했다 (どちらかと思う) C...どちらかというできない (どちらかと思うわない) D...できない (思わない) で記入してください

メモ

第4回 - A 肉野菜炒め 「肉と野菜」 [いためる]



<実習題材の学習目標>

- 1 献立の立て方について復習する
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、実習題材の学習内容についてまとめる

《実習のキーワード》 色よくいためる

<調理の特徴>

「肉野菜炒め」は、少量の油で食品を加熱するもので、高温短時間の調理のため、食品の色がきれいに保たれ、栄養素の損失も少なくてすみます。いろいろな材料や調味料を用い、フライパンで手軽に作れる調理です。

思いだそう

【計画】

- 1 1食分の食事の献立はどのように立てましたか？

献立の立て方

(1) のどれにするかを定める 主食

(2) 汁物や飲み物を決める 汁物、飲み物

(3) おもな を決める 主菜

* 食品のグループがいずれかにかたよらないでとること

* おかずを具体的に分けると

主菜 ... 肉や魚、大豆製品、卵といった主にたんぱく質源となるおかず

副菜 ... 野菜やいも類などの主にビタミン源となるおかず

- 2 小学校で学習した「いためる」の調理のポイントをあげてみましょう

いため方のポイント

(1) フライパンの大きさ

(2) 材料の切り方

(3) 炒めるときの火加減

(4) 炒める順番

- 3 肉の栄養素と調理上の性質は何でしたか？

肉の栄養的特質

(1) おもな栄養素名

(2) 調理上の性質
加熱すると

(3) 豚肉には、寄生虫がいる危険があるので、生では食べません！ よく火を通すこと

調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード

色よくいためる

調理の仕組み

2 食品の栄養

豚肉 _____

キャベツ _____

にんじん _____

ピーマン _____

もやし _____

食品の栄養

3 材料と分量

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
豚肉	20g		・1人分の材料の合計分量の目安は 100g
キャベツ	30g		
にんじん	10g		
ピーマン	20g		
もやし	20g		
サラダ油	大1/2		
しょうゆ	小1		
酒	小1/2		
塩	少々		

4 係分担

(係)

(係)

(係)





材料と分量

係分担

作り方

*材料は、1人1人が切る作業を体験できるようにしたい。
切る材料の担当を決めて、班の人数と同じ種類の材料を準備することも考えられます。

5 作り方

ポ イ ン ト	*フライパンの選び方	*いためる順番 *強火で短時間						
	<p>材料を洗って切る (図の切り方は参考例)</p> 	<p>フライパンを熱して油を入れ、豚肉を炒める。火が通ったらいったんさらに取り出す。</p> 	<p>にんじん、ピーマン、キャベツ、もやしの順番に材料を入れ強火でさっといためる。</p> 	<p>取り出していた肉をフライパンにもどし、手早く味つけをする。</p> 				
調理時間	<table border="1"> <tr> <td>0</td> <td>5</td> <td>10</td> <td>15</td> <td>20分</td> </tr> </table>			0	5	10	15	20分
0	5	10	15	20分				
役割分担								

6 必要な用具類

	必要な用具類
--	---------------

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目		自己評価	相互評価
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	包丁の柄を短くしっかり持つことができましたか。			
4	材料を切るとき、指先を丸めて材料を押さえていましたか。			
5	自分が切った材料の大きさがそろっていましたか。			
6	強火の短時間で手早くいためることができましたか。			
7	きれいに盛りつけができましたか。			
8	あとかたづけを協力して時間内に終えることができましたか。			
9	色よくいためるポイントを理解できましたか。			/
10	材料をいためる順番を理解できましたか。			/
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというとき (どちらかというと思う) C...どちらかというときできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組み

肉と野菜をいためる調理のポイントは、何でしたか？

1 フライパンの選び方	2 材料の切り方	3 火加減	4 いためる材料の順番
-------------	----------	-------	-------------



- ・ 材料に均一に火が通るようにする
- ・ 野菜を加熱することにより、生で食べるより量を多くとることができる
- ・ ビタミンCは熱に弱いので、()火で()時間でいためる
- ・ カロテンは油にとけるので、吸収されやすくなる

色よくいためる

2 肉の栄養的特質

肉の栄養的特質

(1) 主な栄養素

(2) 調理上の性質

3 中学生に必要な栄養

中学生に必要な栄養

健康を維持・増進し、成長するために必要なエネルギーや栄養素の量を示したものを**食事摂取基準**といいます。

食事摂取基準

エネルギー・栄養素 年齢別・性別	エネルギー 単位	たんばく質	無機質		ビタミン						
			カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD	
			mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	
3～5歳	男	1,400	25	550	5.0	300	0.7	0.8	8	45	3
	女	1,250	25	550	5.0	300	0.7	0.8	7	45	3
12～14歳	男	2,650	60	900	11.5	700	1.4	1.6	15	100	4
	女	2,300	55	750	13.5	550	1.2	1.4	13	100	4
15～17歳	男	2,750	65	850	10.5	700	1.5	1.7	16	100	5
	女	2,200	50	650	11.0	600	1.2	1.3	13	100	5
30～49歳	男	2,650	60	800	7.5	750	1.4	1.6	15	100	5
	女	2,000	50	600	10.5	600	1.1	1.2	12	100	5

4 食事の計画を立てる

食事の計画を立てる

食事の計画を立てるめやすとなるものに**食品群別摂取量のめやす**があります。

毎日の食事で**食事摂取基準**を満たすために、**どのような食品をどのくらい食べればよいか**を示したもの

栄養成分のよくなった食品を6つのグループに分けたものを**6つの基礎食品群**といいます。

食品群別摂取量のめやす (12~17歳)

6つの食品群		1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群別摂取量(g)	食品群	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
男子		330(g)	400	100	400	500	25
女子		300	400	100	400	420	20
ポイント数	男	4(ポイント)	8	4	8	7~8.5	4~6
	女					7~8	4~5
	1ポイントの食品	80g相当	加減150mg相当 1粒	25g相当	50g相当	米飯1杯相当	油5g
	1日に摂取しやすい食品の分量	卵1個 肉80g 魚80g 豆80g	牛乳150g 1粒	25g 25g 25g 25g	野菜5、果物3の割合 (50gずつ)	米飯1杯 いもを必ずとる (60gずつ)	5 5 5 5 5 5
	○の中の数字の単位(g)						(5)

食品群別摂取量の目安 6つの基礎食品群

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

家庭で自分が肉を使った調理をするとしたら、何ができそうか、考えてみましょう。

肉を使った調理

次の題材

次の題材では、主菜となる調理で、同じたんぱく質源である「魚」の調理を取り上げた学習をします。

次の題材

【授業の記録 (まとめ)】

学習の目標		学習日	月	日()	校時
番号	評価項目	自己評価			
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。				
2	作業学習を行うことができましたか。(手引書への記入)				
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。				
感想					

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかというとき (どちらかというと思う) C...どちらかというときでない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

第4回 - B 豚肉のしょうが焼き「肉と野菜」 [焼く]



- < 実習題材の学習目標 >
- 1 献立の立て方について復習する
 - 2 調理実習をする
 - 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

< 実習のキーワード >

肉のうまみを生かした焼き方

< 調理の特徴 >

豚肉のしょうが焼きは、しょうがと調味料で下味をつけてから、フライパンで焼く調理です。しょうが汁につけることで、肉を柔らかく調理することができたり、豚肉のくさみを消し、食欲を増進させたりします。つけあわせは季節によって用いる材料を考えることができます。また、調理時間によって切る作業がない野菜や、野菜の炒め物、ゆでた野菜等様々な組み合わせができます。

思いだそう

【計画】

1 1食分の食事の献立はどのように立てましたか？

献立の立て方

- (1) のどれにするかを定める **主食**
- (2) 汁物や飲み物を決める **汁物、飲み物**
- (3) おもな を決める **主菜**

- * 食品のグループがいずれかにかたよらないでとること
- * おかずを具体的に分けると
主菜 ... 肉や魚、大豆製品、卵といった主にたんぱく質源となるおかず
副菜 ... 野菜やいも類などの主にビタミン源となるおかず

2 小学校で学習した「いためる」の調理のポイントをあげてみましょう

いため方のポイント

- (1) フライパンの大きさ
- (2) 材料の切り方
- (3) 炒めるときの火加減
- (4) 炒める順番

3 肉の栄養素と調理上の性質は何でしたか？

肉の栄養的特質

(1) おもな栄養素名 _____

(2) 調理上の性質
加熱すると

(3) 豚肉には、寄生虫がいる危険があるので、生では食べません！ **よく火を通すこと**

調理実習に関わって

1 調理の仕組み

実習のキーワード **肉のうまみを生かした焼き方**

2 食品の栄養

豚肉の主な栄養素は

量の目安は、薄切り肉1枚20g程度

3 材料と分量

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
豚薄切り肉	80g		
つけ汁・しょうゆ	10ml		1人小さじ2
・しょうが汁	小1/2		
・みりん	5ml		1人小さじ1
サラダ油	5ml		1人小さじ1
つけあわせの材料			

4 係分担

()係
()係
()係

* つけあわせの参考例(季節や調理時間によって決めると良い)

- ア 野菜を洗うだけの作業のもの(プチトマト)
- イ 野菜をちぎるだけ(レタス)
- ウ 野菜を切る(キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん)
- エ 野菜をゆでる(ブロッコリー、カリフラワー)
- オ 野菜を炒める(キャベツ、ピーマン、たまねぎ、もやし)

材料と分量

係分担

作り方

5 作り方

ポイント	*しょうが汁につける	*はじめ強火(薄い肉のときはすぐ火が通る)	*彩りよく
しょうがをすりおろし、つけ汁を作る。	バットに豚肉をしき、つけ汁をかけてつける。	フライパンを熱し、油を入れ肉を広げて焦がさないように焼く。火が通ったら、つけ汁をかけ、たれを煮詰めるように焼く	つけあわせの材料を準備しておいた皿に盛りつける。
			
作り方			
調理時間	0 5 10 15 20分		
役割分担			

6 必要な用具類

	必要な用具類
--	---------------

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画)】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価		
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価	相互評価	
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	包丁の柄を短くしっかり持つことができましたか。			
4	指先を丸めて食材を押さえていましたか。			
5	自分が切った食品の大きさがそろっていましたか。			
6	肉の焼き方ではきちんと火が通っていましたか。			
7	きれいに盛りつけができましたか。			
8	手順を考えて時間内に調理することができましたか。			
9	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
10	肉のうまみを生かした焼き方を理解できましたか。			
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというできた (どちらかと思う) C...どちらかというできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組み

肉のうまみを生かした焼き方の調理ポイントは、何でしたか？

1 しょうがを用いる良い点	2 火加減
---------------	-------

肉のうまみを生かした焼き方

肉の調理上の性質

加熱すると、縮んでかたくなる。長く煮るとかたい筋などが柔らかくなる。肉を焼くときは、はじめ強火でまわりを加熱すると、表面のたんぱく質が固まるので、うまみや栄養分の流出を防ぐことができる。汁物として、肉から出るうまみを利用するときは肉を水から煮る。



2 肉の栄養的特質

肉の栄養的特質

(1) 主な栄養素

(2) 調理上の性質

3 中学生に必要な栄養

中学生に必要な栄養

健康を維持・増進し、成長するために必要なエネルギーや栄養素の量を示したものを**食事摂取基準**といいます。

食事摂取基準

エネルギー・栄養素 年齢別・性別	単位	エネルギー	たんぱく質	無機質		ビタミン					
				カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD
				mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg
3～5歳	男	1,400	25	550	5.0	300	0.7	0.8	8	45	3
	女	1,250	25	550	5.0	300	0.7	0.8	7	45	3
12～14歳	男	2,650	60	900	11.5	700	1.4	1.6	15	100	4
	女	2,300	55	750	13.5	550	1.2	1.4	13	100	4
15～17歳	男	2,750	65	850	10.5	700	1.5	1.7	16	100	5
	女	2,200	50	650	11.0	600	1.2	1.3	13	100	5
30～49歳	男	2,650	60	600	7.5	750	1.4	1.6	15	100	5
	女	2,000	50	600	10.5	600	1.1	1.2	12	100	5

4 食事の計画を立てる

食事の計画を立てる

食事の計画を立てるめやすとなるものに**食品群別摂取量のめやす**があります。

毎日の食事で**食事摂取基準**を満たすために、**どのような食品をどのくらい食べればよいかを示したもの**

栄養成分のよくにた食品を6つのグループに分けたものを**6つの基礎食品群**といいます。

食品群別摂取量のめやす (12~17歳)

6つの食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
摂取量(g)	330(g)	400	100	400	500	25
男子	330	400	100	400	500	25
女子	300	400	100	400	420	20
ポイント数	4(ポイント)	8	4	8	7~8.5	4~6
に置き換えると	男				7~8	4~5
女						
1ポイントの食品	80g相当	加減150mg相当	25g相当	50g相当	米飯1杯相当	油5g
1日に摂取しやすい食品の分量	卵1個	牛乳2杯	25	25	25	5
肉80g	25	25	25	25	5	5
魚80g	25	25	25	25	5	5
豆80g	25	25	25	25	5	5
野菜5、果物3の割合(50gずつ)					5	5
いもを必ずとる(60gずつ)					5	5
油脂						5

食品群別摂取量の目安 6つの基礎食品群

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

家庭で自分が肉を使った調理をしたら、何ができそうか、考えてみましょう。

肉を使った調理

次の題材

次の題材では、主菜となる調理で、同じたんぱく質源である「魚」の調理を取り上げた学習をします。

次の題材

【授業の記録 (まとめ)】

学習の目標	学習日	月	日()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。			
2	作業学習を行うことができましたか。(手引書への記入)			
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思えますか。			
感想				

評価は、 A...できた B...どちらかというとき C...どちらかというときでない D...できない で記入してください
(思う) (どちらかというと思う) (どちらかというと思わない) (思わない)

第5回 - A 煮魚 「魚」 [煮る]



みそ煮



しょうゆ煮

<実習題材の学習目標>

- 1 魚の栄養的特質を理解する
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

<実習のキーワード> 魚のうまみを生かす煮方

<調理の特徴>

「魚のみそ煮」には、さばがよく用いられます。みそで煮込むことで魚のくさみがとれます。

「魚のしょうゆ煮」には、かれいがよく用いられます。どちらも、しょうがの風味が魚のくさみをとります。調理用具の選び方として、鍋底が平らなものを用いて、魚が重ならないで並ぶ大きさの鍋を選ぶと上手にできあがります。煮方の方法として、「落としづた」の役割についても学習しましょう。

思いだそう

【計画】

1 献立の主菜について

主菜とは

(1) 主菜とは、どのようなものでしたか？

や 、大豆製品、卵といった、主に 源となるおかず

(2) 主菜にふさわしい調理名をあげてみましょう。

2 魚について

魚の栄養的特質

(1) 主な栄養素は

(2) 魚の種類

肉質によって赤身魚と白身魚に分けることができる

- ・赤身魚...肉の色が赤い魚(いわし、さば、まぐろなど)
- うまみが強い**
- ・白身魚...肉の色が白い魚(かれい、たら、たいなど)
- 味が淡ばく**

(3) 魚の保管

冷蔵庫の冷蔵室(0~3℃のチルド室)

(4) 選び方

一尾の場合

- ・目 ...すんでいて、血液などでにごっていない
- ・うろこ...しっかり体についていて、つやがある
- ・えら ...きれいな赤い色
- ・身 ...しまって弾力がある
- ・におい...くさみがにない

切り身の場合

- ・パックの中に液汁がたまっていない

調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード **魚のうまみを生かす煮方**

調理の仕組み

2 食品の栄養

・魚の主な栄養素は _____



食品の栄養

3 材料と分量

みそ煮

しょうゆ煮

材 料	分量 (1人分)	分量(人分)	備 考	材 料	分量 (1人分)	分量(人分)	備 考
さば	1切れ		・魚 1切れ 80 g~100 g	かれい	1切れ		
根しょうが	1 / 2片			根しょうが	1 / 2片		
みそ	大1			しょうゆ	大3		
酒	大1			酒	25 ml		
みりん	大1 / 2			みりん	大1と1/2		
さとう	大1 / 2			さとう	大1 / 2		
しょうゆ	大1 / 4			水	100 ml		
水 (つけ合わせ)	25 ml			(つけ合わせ) 塩蔵わかめ	10 g		



4 係分担

() 係	() 係	() 係
-------	-------	-------

材料と分量

係分担
作り方

5 作り方

ポイント	*皮に切れ目	*煮汁が沸騰してから魚を入れる	*落としぶた	みそ煮の煮汁少々でみそをといてから加え、煮つめる。	しょうゆ煮の盛りつけにそえるわかめを(水で戻しておく)煮汁に入れて2分ほど煮る。
作り方	魚の皮に(盛りつけた時、上になる方)切れ目を入れる。しょうがを薄切りにする。盛りつけ用の細切りも用意する。 	なべに調味料を入れ(みそ以外)強火にかける。汁が煮立ったら魚を入れ(盛りつけるとき上になる方を上にする)しょうがを加える。	再沸騰したら、火を弱め、落としぶたをして(アルミホイルでもよい)中火で10分ほど煮る。 		
調理時間	0 5 10 15 20分				
役割分担					

6 必要な用具類

--

必要な用具類

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価		
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価	相互評価	
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	魚をもりつけた時、上になる方を考えて調理することができましたか。			
4	盛りつけがきれいにできましたか。			
5	手順を考えて時間内に調理することができましたか。			
6	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
7	魚のうまみを生かす煮方を理解できましたか。			
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというできた (どちらかというと思う) C...どちらかというできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

1 調理の仕組みの確認

「魚のうまみをいかす煮方」のポイントは何でしたか？

**【まとめ】
調理の仕組み**

魚のうまみをい
かす煮方

魚を入れるタイミングは

魚に煮汁をしみこませるためには
を使う

魚の調理上の性質

魚の表面のたんぱく質が早く凝固（ぎょうこ）し、うまみが外へ溶け出さないようにするため



() の役割

煮物のときは、汁の量があまり多くない方がよく、できあがったときに汁が残らない程度が良いといわれている。

そのため、汁が魚の上部にはしみにくい。しかし、()を用いると、煮汁がふたの裏側を伝わって広がり、上のほうにも調味料がいきわたりやすい

また、煮汁の蒸発を防ぎ、熱を平均に保つので、煮くずれしにくい。

2 煮魚に適した調理用具

煮魚の調理用具

なべ ... できるだけなべ底が平らなもの

魚の重なりが少なく、煮汁が均等にいきわたる
(フライパンでも可能)

3 主菜には、どんな調理がありますか、あげてみましょう。

主菜の調理

(1) 魚を使った調理

(2) 肉を使った調理

(3) 卵を使った調理

(4) 大豆・大豆製品を使った調理

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

家庭で自分が魚を使った調理をしたら、何ができそうかな？考えてみましょう

魚の調理

次の題材

次は、食生活の学習のまとめです。一食分の献立の中で、6つの基礎食品群をバランスよくとることができるような、カレー汁と野菜サラダの材料を考えて、調理しましょう。

次の題材

【授業の記録（まとめ）】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。			
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。			
感想				

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかというと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

<番外編>
挑戦してみよう!

魚の読み方です。読めるかな？

- | | |
|---------|------------|
| 1 鰯 () | 2 鰹 () |
| 3 鮭 () | 4 鯖 () |
| 5 鰺 () | 6 鱈 () |
| 7 鮪 () | 8 鰯 () |
| 9 鰾 () | 10 秋刀魚 () |

メモ

第5回 - B 魚の照り焼き 「魚」 [焼く]



- <実習題材の学習目標>**
- 1 魚の栄養的特質を理解する
 - 2 調理実習をする
 - 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

《実習のキーワード》 魚のうまみを生かした焼き方

<調理の特徴>

「魚の照り焼き」は、しょうゆ、砂糖などを合わせたつけ汁に魚をつけてから焼き、照りと香りをつけた調理です。照り焼きに適する魚は、ぶりやさけ、かつおなどといった赤身の魚の方がこげ色がつきやすく一般的に適しています。焼き方は、網を用いて焼く直火焼きの方法もありますが、今回はフライパンを使って簡単にできる方法で作ります。

思いだそう

【計画】

1 献立の主菜について

主菜とは

(1) 主菜とは、どのようなものでしたか？

や 、大豆製品、卵といった、主に 源となるおかず

(2) 主菜にふさわしい調理名をあげてみましょう。

2 魚について

魚の栄養的特質

(1) 主な栄養素は

(2) 魚の種類

肉質によって赤身魚と白身魚に分けることができる

- ・赤身魚...肉の色が赤い魚(いわし、さば、まぐろなど)
うまみが強い
- ・白身魚...肉の色が白い魚(かれい、たら、たいなど)
味が淡ばく

(3) 魚の保管

冷蔵庫の冷蔵室(0～3℃のチルド室)

(4) 選び方

一尾の場合

- ・目 ...すんでいて、血液などでにごっていない
- ・うろこ...しっかり体についていて、つやがある
- ・えら ...きれいな赤い色
- ・身 ...しまって弾力がある
- ・におい...くさみがにない

切り身の場合

- ・パックの中に液汁がたまっていない



調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード **魚のうまみを生かした焼き方**

調理の仕組み

2 食品の栄養と量の目安

魚 _____ ししとうがらし _____

食品の栄養

3 材料と分量

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
魚	1切れ		1切れ 80 g ~
サラダ油	大1 / 4		100 g
たれ・しょうゆ	大1		
・みりん	大1 / 2		
つけ合わせ			
例) ししとうがらし	3本		
塩	少々		

4 係分担





()	係)
()	係)
()	係)

材料と分量

係分担

作り方

5 作り方

ポイント	*つけ汁につける	*盛り付けたとき上になる方から焼く	*蒸し焼き		
作り方	<p>バットにしょうゆとみりんを合わせたつけ汁を作り、魚を10分くらいつけ込む。</p> 	<p>魚を焼く前に、ししとうがらしをフライパンでさっと油いためする。(ししとうがらしは、切り込みを入れる)</p> 	<p>フライパンを熱し油を入れ、魚を盛り付けたとき上になる方から焼く。強火でこんがり焼く。焼き色がついたら裏返して同じように焼く</p> 	<p>両面が焼けたら油をふき、1の残ったつけ汁を加え、ふたをして火を弱め3分ていどふたをして焼く。</p> 	<p>中まで火が通ったらふたを取り、フライパンをゆすって汁をからめ照りをつける。</p>
調理時間	0	5	10	15	20分
役割分担					

6 必要な用具類

--

必要な用具類

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画)】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価		
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価	相互評価	
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	魚をもりつけた時、上になる方を考えて調理することができましたか。			
4	盛りつけがきれいにできましたか。			
5	手順を考えて時間内に調理することができましたか。			
6	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
7	魚のうまみを生かす焼き方を理解できましたか。			
感想				
先生から				

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかというできた (どちらかというと思う) C...どちらかというできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

1 調理の仕組みの確認

「魚のうまみをいかす焼き方」のポイントは何でしたか？

**【まとめ】
調理の仕組み**

焼く火加減は

蒸し焼きは

をして焼くこと


盛りつけた時

になる
ほうから焼く



魚の調理上の性質

魚の表面のたんぱく質が早く凝固（ぎょうこ）し、うまみが外へ溶け出さないようにするため



中までしっかり火を通すため

フライパンが汚れないうちに、きれいな焼き色をつけるため

魚のうまみを生かす
焼き方

2 照り焼きに適した魚

ぶり、さけ、かつおなどのうまみの強い赤身魚

照り焼きに適した魚の種類

3 主菜には、どんな調理がありますか、あげてみましょう。

主菜の調理

(1) 魚を使った調理

(2) 肉を使った調理

(3) 卵を使った調理

(4) 大豆・大豆製品を使った調理

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

家庭で自分が魚を使った調理をしたら、何ができそうかな？考えてみましょう

魚の調理

次の題材

次は、食生活の学習のまとめです。一食分の献立の中で、6つの基礎食品群をバランスよくとることができるような、カレー汁と野菜サラダの材料を考えて、調理しましょう。

次の題材

【授業の記録 (まとめ)】

学習の目標		学習日	月	日()	校時
番号	評価項目				自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。				
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)				
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。				
感想					

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

<番外編>
挑戦してみよう!

魚の読み方です。読めるかな?

- | | |
|---------|------------|
| 1 鰯 () | 2 鯉 () |
| 3 鮭 () | 4 鯖 () |
| 5 鰹 () | 6 鱈 () |
| 7 鮪 () | 8 鰺 () |
| 9 鰈 () | 10 秋刀魚 () |

メモ

第5回 - C 魚のムニエル 「魚」 [焼く]



- < 実習題材の学習目標 >
- 1 魚の栄養的特質を理解する
 - 2 調理実習をする
 - 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

【実習のキーワード】

魚のうまみを生かした焼き方

< 調理の特徴 >

「ムニエル」は、さけやたらなどの魚に塩・こしょうで下味をつけてから小麦粉をまぶして焼いた調理である。小麦粉を加熱することは、魚の表面に膜を作り魚のうまみを包み込んだり、香ばしさを引き立たせたりします。応用として、小麦粉にカレー粉を混ぜてカレー味のムニエルを作ることできます。また、つけ合わせには、調理時間や季節等により用いる野菜を考えます。

思いだそう

【計画】

1 献立の主菜について

主菜とは

(1) 主菜とは、どのようなものでしたか？

や 、大豆製品、卵といった、主に 源となるおかず

(2) 主菜にふさわしい調理名をあげてみましょう。

2 魚について

魚の栄養的特質

(1) 主な栄養素は

(2) 魚の種類

肉質によって赤身魚と白身魚に分けることができる

- ・赤身魚...肉の色が赤い魚(いわし、さば、まぐろなど)
- うまみが強い**
- ・白身魚...肉の色が白い魚(かれい、たら、たいなど)
- 味が淡ばく**

(3) 魚の保管

冷蔵庫の冷蔵室(0~3℃のチルド室)

(4) 選び方

一尾の場合

- ・目 ...すんでいて、血液などでにごっていない
- ・うろこ...しっかり体についていて、つやがある
- ・えら ...きれいな赤い色
- ・身 ...しまって弾力がある
- ・におい...くさみがにない

切り身の場合

- ・パックの中に液汁がたまっていない



調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード **魚のうまみを生かした焼き方**

調理の仕組み

2 食品の栄養

魚 _____

食品の栄養

3 材料と分量

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考
魚	1切れ(80g)		魚の重量の1%
塩	0.8g(小1/6)		
こしょう	少々		
小麦粉	大1/2		
サラダ油	小1		
バター	4g		
レモン	1切れ		
付け合わせ 例)・ブロッコリー ・塩 ・マヨネーズ ・プチトマト			*コンロの数を考え、加熱調理の場合は短時間でできるもの、複数個コンロを使わないのがよい。

4 係分担

() 係

() 係

() 係





材料と分量

係分担

*衣にカレー粉を混ぜてもよい

作り方

5 作り方

ポイント	*塩・こしょうで味つけ	*余分な小麦粉を落とす	*はじめ強火 *盛りつけたとき上から		
作り方	<p>バットに魚に入れ塩、こしょうをふり、5分くらいおく。</p> 	<p>キッチンペーパーで水分をふき取り、小麦粉をまぶし余分な粉を落とす</p> 	<p>フライパンを熱し、油を入れ盛りつけた時、上になる方から焼く。はじめ強火で、少しこげ色がついたら火を弱め2~3分焼く。</p> 	<p>裏返して表面と同じように焼き、焼けたら風味つけにバターを加える</p> 	
調理時間	0	5	10	15	20分
役割分担					

6 必要な用具類

--

必要な用具類

1年 組 番 名前

【 授業の記録 (計画) 】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価		
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目	自己評価	相互評価	
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	魚をもりつけた時、上になる方を考えて調理することができましたか。			
4	盛りつけがきれいにできましたか。			
5	手順を考えて時間内に調理することができましたか。			
6	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
7	魚のうまみを生かした焼き方を理解できましたか。			
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというできた (どちらかというと思う) C...どちらかというできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

1 調理の仕組みの確認

「魚のうまみをいかした焼き方」のポイントは何でしたか？

【まとめ】

調理の仕組み

焼く火加減は

小麦粉の役割は

盛りつけた時
になる
 ほうから焼く

魚に味をつけた調味料は？



魚の調理上の性質

魚の表面のたんぱく質が早く凝固（ぎょうこ）し、うまみが外へ溶け出さないようにするため



でんぷんの糊化

フライパンが汚れないうちに、きれいな焼き色をつけるため

・ _____ は、魚の水分をだして、身を引きしめる。
 ・ _____ は、魚の生ぐさみを消す。

魚のうまみを生かした焼き方

- 2 ムニエルに適した魚
 さけ、たら、あじなど

ムニエルに適した魚の種類

- 3 主菜には、どんな調理がありますか、あげてみましょう。

主菜の調理

- (1) 魚を使った調理
- (2) 肉を使った調理
- (3) 卵を使った調理
- (4) 大豆・大豆製品を使った調理

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

家庭で自分が魚を使った調理をしたら、何ができそうかな？考えてみましょう

魚の調理

次の題材

次は、食生活の学習のまとめです。一食分の献立の中で、6つの基礎食品群をバランスよくとることができるような、カレー汁と野菜サラダの材料を考えて、調理しましょう。

次の題材

【授業の記録 (まとめ)】

学習の目標		学習日	月	日()	校時
番号	評価項目				自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。				
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)				
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。				
感想					

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかというときた (どちらかと思う) C...どちらかというときない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

<番外編>
挑戦してみよう!

魚の読み方です。読めるかな？

- | | |
|---------|------------|
| 1 鰯 () | 2 鯉 () |
| 3 鮭 () | 4 鯖 () |
| 5 鰹 () | 6 鱈 () |
| 7 鮪 () | 8 鰺 () |
| 9 鰈 () | 10 秋刀魚 () |

メモ

第6回 オリジナルカレー汁とサラダ

「肉」「野菜」 「生」「炒める」「煮る」

(例：基本的なカレー汁)



<実習題材の学習目標>

- 1 献立作成の確認をし、一食分の献立を作成する
- 2 調理実習をする
- 3 調理実習を振り返り、学習内容をまとめる

<実習のキーワード>

栄養バランスのとれた調理

作業手順を考えた調理

<調理の特徴>

今までの学習のまとめです。調理実習の材料や調理法が他種類にわたる「オリジナルカレーとサラダ」を作ります。各班ごとに計画を立ててから実習しましょう。調理の作業を進める上で気をつけなければならないのは、調理時間と熱源の数が限られていますので、無理のない計画を立てましょう。またカレー汁の主食のパンやご飯などは、調理時間や学校の実態に合わせて考えてください。

思いだそう

【計画】

食事の計画を立てる

1 食事の計画の立て方

(1) 手順

(2) 食品の組み合わせ

食事の計画を立てるめやすとなるものに**食品群別摂取量のめやす**があります。
6つの基礎食品群をバランスよくとることが大切です。

食品群別摂取量のめやす (12～17歳)

6つの食品群 種類 数量のめやす(g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
男子	330(g)	400	100	400	500	25
女子	300	400	100	400	420	20
ポイント数 に置き換えると	男 4(ポイント)	8	4	8	7～8.5 7～8	女 4～6 4～5
1ポイントの食品	80g相当	加減450mgの 鮫鱈	25g相当	50g相当	米飯1杯相当	油5g
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 1 </div> 1日に摂取しやすい食品の分量 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ○ </div> の中の数字の単位(g)	卵1個	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	5
	肉80g	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	5
	魚80g	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	5
	豆80g	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	5
		(50g ずつ)		野菜 5、果物 3の割合 (50g ずつ)	いもを必ずとる (60g ずつ)	5 (5)

食品群別摂取量のめやす

6つの基礎食品群

(3) 一食分の食事「オリジナルカレーとサラダ」を考えましょう。

食品群別 摂取量のめやす(g)	6つの食品群		1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
	男子		330(g)	400	100	400	500	25
	女子		300	400	100	400	420	20
ポイント数 に置き換えると	男		4(ポイント)	8	4	8	7~8.5	4~6
	女						7~8	4~5
献立	分量							
材料名								

1食分の献立作成

2 カレー汁の基本となる作り方

材料を切る。(切り方を考えよう！)

鍋に油を入れ、材料を炒める。(順番は？)

次に水を入れて煮る。

インスタントカレールーを入れて煮込む。

* 短時間調理のポイント

- ・肉は角切りより薄切り、
- ・カレールーはインスタントの固形ルーを用いることにしましょう。

* オリジナルカレー

- ・野菜や肉の種類を変えたり、魚介類を入れたりすることもできます。
- ・各家庭の味つけを参考に、隠し味を工夫することもできます。

参考となる分量>			
肉	50g	油	4g
たまねぎ	30g	じゅがいも	50g
にんじん	20g	カレールー	20g

調理実習に関わって

【実習】

1 調理の仕組み

実習のキーワード

栄養バランスのとれた調理

作業手順を考えた調理

調理の仕組み

2 材料と分量を考えてみよう

材 料	分量(1人分)	分量(人分)	備 考

3 係分担

()係

()係

()係

材料と分量

係分担

調理手順と時間

4 調理手順と時間

調理手順と時間	0	5	10	15	20分
役割分担					

6 必要な用具類

調理手順と時間

必要な用具類

【 授業の記録 (計画)】

学習の目標		学習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目			自己評価
1	学習内容に興味をもつことができましたか。			
2	学習内容を理解できましたか。			
3	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)			
感想				

【 調理実習の記録 】

学習の目標		実習日	月 日 ()	校時
番号	評価項目		自己評価	相互評価
1	身じたくは整っていましたか。			
2	計画にそって自分の作業を行うことができましたか。			
3	包丁の柄をしっかりとつことができましたか。			
4	食品を切るとき、指先を丸めて食品を押さえていましたか。			
5	自分が切った材料の大きさがそろっていましたか。			
6	手順を考えて時間内に調理することができましたか。			
7	あとかたづけを協力して時間内に終わることができましたか。			
8	カレー汁とサラダの1食分の献立を考えることができましたか。			
9	食品の調理上の性質を考えながら調理することができましたか。			
感想				
先生から				

評価は、A...できた (思う) B...どちらかというとき (どちらかというと思う) C...どちらかというときできない (どちらかというと思わない) D...できない (思わない) で記入してください

調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 自分の1日の食事の計画をたててみましょう。

食品の組み合わせを考えましょう

調理法がかたよらないようにしましょう

1日の食事の計画

食品群別 摂取量のめやす(g)	6つの 食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
	男子	330(g)	400	100	400	500	25
	女子	300	400	100	400	420	20
ポイント数 に置き換えると	男	4(ポイント)	8	4	8	7 ~ 8 . 5	4 ~ 6
	女					7 ~ 8	4 ~ 5
献立	分量 材料名						

家庭での実践につなげよう

家庭での実践につなげる

今までの学習をふり返り、自分が家庭で食生活に関わることができるのは、どのようなことができるか、考えましょう。

--

食生活と関わる

【授業の記録 (まとめ)】

学習の目標		学習日	月	日()	校時
番号	評価項目				自己評価
1	調理実習で学習した内容を理解することができましたか。				
2	作業学習を行うことができましたか。(計画を立てる、手引書への記入等)				
3	学習内容を家庭生活に生かそうと思いますか。				
感想					

評価は、 A...できた (思う) B...どちらかという 못했다 (どちらかと思う) C...どちらかという できない (どちらかという 思わない) D...できない で記入してください (思わない)

メモ