



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。

- 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、

- 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。

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

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

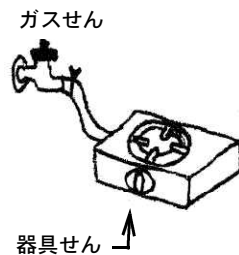
つめ
*爪を短く切っておきます。

*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

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

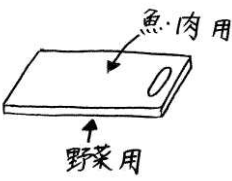
体を台に対して斜めに構えると、左手とまな板が平行になるので、動きが楽になる

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


①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



②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



③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

④食器

- ・汚れの軽いものから洗う

⑤流し

- ・ゴミが残らないように片付け、流し全体をよく拭く

⑥ガスコンロ

- ・受け皿や五徳もはずしてよく洗う。

⑦ゴミ

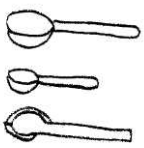
- ・分類して出す。生ゴミはよく水を切る

調理用具や器具の取り扱い

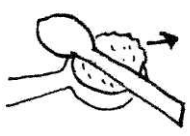
まな板
包丁
ふきん
食器
流し
ガスコンロ
ゴミ

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 15ml
小さじ 5ml
すりきりべら



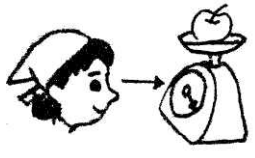
調味料を山盛りにすくってからすりきり、表面をすりきりべらで平らにする

(2) 計量カップについて



← 200ml
* 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



- ①上皿自動ばかりは水平な場所に置く
- ②指針を0調整ねじで0に合わせる
- ③材料を皿の中央に静かに置く
- ④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>
鍋底にあたらぬぐらいの炎	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

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。



麩
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

例

<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>

- ①乾燥させた食品（カットわかめ、ふ、まつも、ふのり等）
- ②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）

【 授業の記録 I (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わ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

Ⅲ 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。

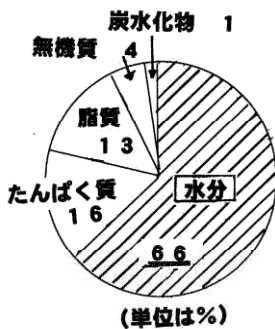
これらの栄養素を含む食品をバランスよくとる必要があります。

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？



① の運搬

② の運搬排出

③ 調節

← 人の体の成分

水のはたらき

5 調理の目的とは？

調理の目的

IV 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

V 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Ⅱ(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

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。

I 思いだそう

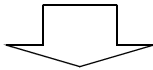
【計画】

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！



* 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: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;"> 1000マイクログラム = 1mg </div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-left: 10px; margin-top: 10px;"></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; width: 100px; height: 40px; margin-left: 10px; margin-top: 10px;"></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

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



II 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

① 青菜（ほうれんそう）の栄養素は

② 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	ごまあえあえごろも (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

	*沸騰したたっ 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
ボ イ ン ト	*塩ゆで *沸騰するま でふたをする	ボールでふり 洗った後、 流水で洗う			
作 り 方	① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら塩を入れる。 	② 青菜を洗い、根元から入れてゆでる。 	③ 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。 	④ 水にとって冷やし、その後水気を切る。 	⑤ 3～4cmの長さに切り、味付けをする。 
調 理 時 間	0 5 10 15 20分				
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 I (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わ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

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

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

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と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

IV 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

V 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Ⅱ（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 とできない (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-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「いもの子汁」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。

I 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

①ゆでる時、 の中に入れる	②ゆでるとき入れる 調味料は	③ゆでるとき ふたは	④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
 - ①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。
 - ②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。
 - ③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

II 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>① 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>② 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> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>③ みそを半分だけ入れ、さといもを入れる。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>④ 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> <div style="text-align: center;">  </div>					
調理時間	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; width: 25%; text-align: center;">0</td> <td style="border-right: 1px solid black; width: 25%; text-align: center;">5</td> <td style="border-right: 1px solid black; width: 25%; text-align: center;">10</td> <td style="border-right: 1px solid black; 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 I (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

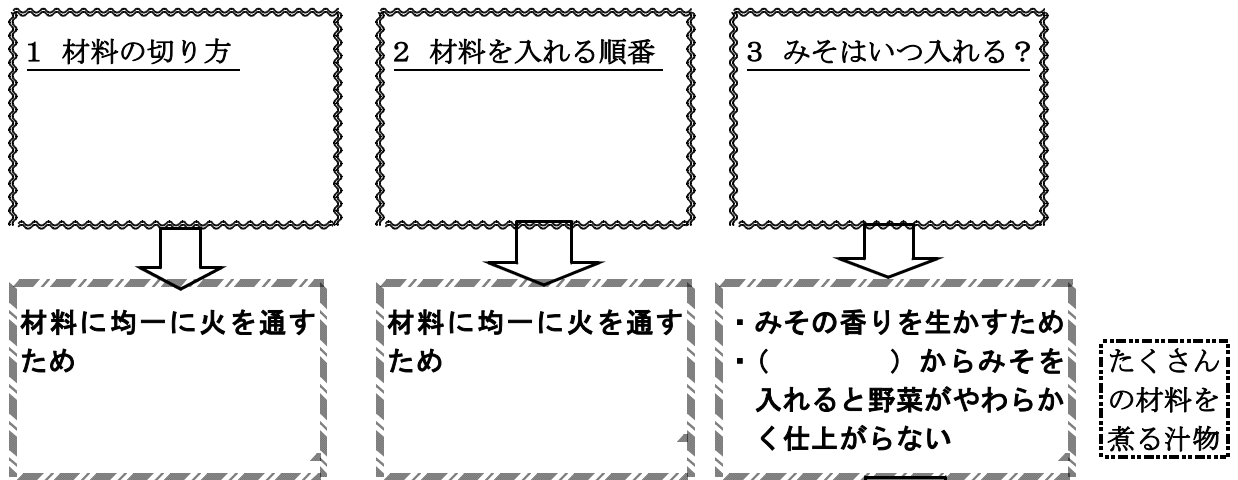
Ⅲ 調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組み

★ 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

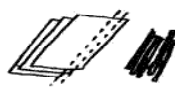



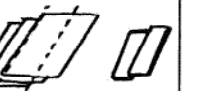
*** 味つけをするときの、調味料を入れる順番**

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

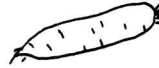
(1) 野菜の選び方

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 ① 味がよい。（脂がのったり、甘みが増す）
② 価格が安い
③ 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

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！

いものこ汁の材料

V 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Ⅱ（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、しょうゆ味のときには、鶏肉や牛肉を用い、みそ味のときには、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。

I 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

①ゆでる時、 の の中に入れ る	②ゆでるとき入れる 調味料は	③ゆでるとき ふたは	④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
 - ①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。
 - ②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。
 - ③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

II 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

ポイント	<p>*大きさをそろえて切る</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 *さといもと塩分</p>	<p>*しょうゆは最後</p>					
作り方	<p>① 材料を切る。(次は参考例)</p> 	<p>② 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>③ 塩を加え、さといもを入れる。</p> 	<p>④ 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> 					
調理時間	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 25%;">0</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 25%;">5</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 25%;">10</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 25%;">15</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 25%;">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 I (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かない (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

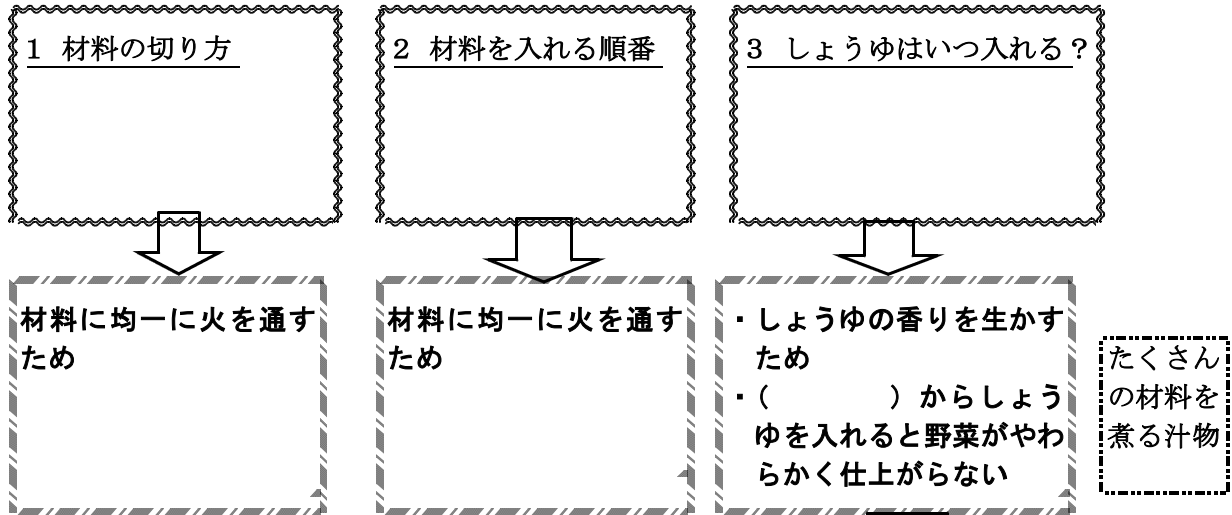
Ⅲ 調理実習を振り返ろう

【まとめ】

1 調理の仕組みの確認

調理の仕組み

★ 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

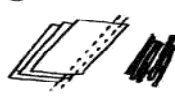
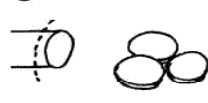


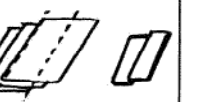
*** 味つけをするときの、調味料を入れる順番**

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


切り方	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
名称					

切り方の名前
生鮮食品

3 生鮮食品

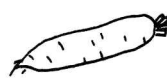
(1) 野菜の選び方

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 ① 味がよい。（脂がのったり、甘みが増す）
② 価格が安い
③ 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

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！

いものこ汁の材料

V 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Ⅱ（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 (どちらかと思わない) D…できない (思わない) で記入してください

メモ

II 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 ・「少々」とは、親指と人指し指の2本の指先でつまんだ量
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

	*フライパンの選び方	*いためる順番 *強火で短時間						
ポイント								
作り方	① 材料を洗って切る (図の切り方は参考例) 	② 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。 	③ 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。 					
調理時間	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; border-bottom: 1px solid black;">0</td> <td style="width: 25%; border-bottom: 1px solid black;">5</td> <td style="width: 25%; border-bottom: 1px solid black;">10</td> <td style="width: 25%; border-bottom: 1px solid black;">15</td> <td style="width: 25%; border-bottom: 1px solid black;">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 I (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わ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

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
種類	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	摂取量のめやす (g)	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	かつゆ450mgと お味噌	25g相当	50g相当	米飯1杯相当	油5g
1回に摂取しやすい食品の分量		卵1個	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	○
○の中の数字の単位 (g)		肉80g	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	○
		魚80g	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	○
		豆80g	○ ○	25	○ ○	○ ○ ○	○
			(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)	○

食品群別摂取量の目安
6つの基礎食品群

IV 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

V 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Ⅱ (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 (思う) B…どちらかというのできた (どちらかというと思う) C…どちらかというのできない (どちらかというと思わない) D…できなくて記入してください (思わない)

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。

I 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

II 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 20 g 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	80 g		
つけ汁 ・しょうゆ	10 ml		1人小さじ2
・しょうが汁	小1/2		
・みりん	5 ml		1人小さじ1
サラダ油	5 ml		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
① しょうがをすりおろし、つけ汁を作る。 	② バットに豚肉をしき、つけ汁をかけてつける。 	③ 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。 	④ 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 I (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 (どちらかと思わない) D…できない (思わない) で記入してください

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

★ 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

- ①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。
- ②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。
- ③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・栄養素		無機質		ビタミン					
		エネルギー	たんぱく質	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
		Kcal	g	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
摂取量のめやす (g)		男子 330 (g) 女子 300	400	100	400	500	25
ポイント数	男女	4 (ポイント)	8	4	8	7~8.5 7~8	4~6 4~5
1ポイントの食品		80g相当	カルシウム50mgを 含む	25g相当	50g相当	米飯1杯相当	油5g
1回に摂取しやすい食品の分量		卵1個	○ ○	2.5	○ ○	○ ○ ○	5
○の中の数字の単位 (g)		肉80g	○ ○	2.5	○ ○	○ ○ ○	5
		魚80g	○ ○	2.5	○ ○	○ ○ ○	5
		豆80g	○ ○	2.5	○ ○	○ ○ ○	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)

食品群別摂取量の目安
6つの基礎食品群

IV 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

V 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Ⅱ (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 (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かない (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、「落としぶた」の役割についても学習しましょう。

I 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）
味が淡ぱく

(3) 魚の保管

冷蔵庫の冷蔵室（0～3℃のチルド室）

(4) 選び方

①一尾の場合

- ・ 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

②切り身の場合

- ・ パックの中に液汁がたまっていない

II 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

① みそ煮

② 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④	しょうゆ煮の④
作り方	① 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。 	② 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。	③ 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。  落としぶた	④ 煮汁少々でみそをといてから加え、煮つめる。  アルミホイルで代用	④ 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。
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 I (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

Ⅲ 調理実習を振り返ろう

1 調理の仕組みの確認

【まとめ】
調理の仕組み

★「魚のうまみをいかす煮方」のポイントは何でしたか？

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

() の役割

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



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

Ⅳ 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

V 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Ⅱ(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。

I 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）
味が淡ぱく

(3) 魚の保管

冷蔵庫の冷蔵室（0～3℃のチルド室）

(4) 選び方

①一尾の場合

- ・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

②切り身の場合

- ・パックの中に液汁がたまっていない



II 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 サラダ油 たれ・しょうゆ ・みりん	1切れ 大1/4 大1 大1/2		1切れ 80g～ 100g
つけ合わせ 例) ししとうがらし 塩	3本 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	① 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。 	② 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) 	③ フライパンを熱し油を入れ、魚を盛つけるとき上にな側を下にして入れ、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。 	④ 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。 	⑤ 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。
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 I (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

Ⅲ 調理実習を振り返ろう

1 調理の仕組みの確認

【まとめ】
調理の仕組み

★「魚のうまみをいかす焼き方」のポイントは何でしたか？

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

--

Ⅳ 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

V 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Ⅱ(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…どちらかというのできた (どちらかと思う) C…どちらかというのできない (どちらかと思わない) 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-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もできます。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。

I 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）
味が淡ぱく

(3) 魚の保管

冷蔵庫の冷蔵室（0～3℃のチルド室）

(4) 選び方

①一尾の場合

- ・ 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

②切り身の場合

- ・ パックの中に液汁がたまっていない



II 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>① 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>② 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>③ 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>④ 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	<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 I (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


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

★「魚のうまみをいかした焼き方」のポイントは何でしたか？

<p>焼く火加減は</p>	<p>小麦粉の役割は</p>	<p>盛りつけた時</p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div> <p>になる ほうから焼く</p>	<p>魚に味をつけた調味料は？</p>
↓	↓	↓	↓
<p>魚の調理上の性質</p> <p>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</p> 	<p>でんぷんの糊化^{こか}</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>	<p>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</p>	<p>・ _____ は、魚の水分をだして、身を引きしめる。</p> <p>・ _____ は、魚の生ぐさみを消す。</p>

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

Ⅳ 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

V 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Ⅱ(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 (どちらかと思う) C…どちらかというときできない (どちらかと思う) 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 鰯 () | 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)



<調理の特徴>

<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

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。

I 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

① ② ③ ④

(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		1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群別	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
摂取量のめやす (g)		男子 330 (g) 女子 300	400	100	400	500 420	25 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	加ゆみ50mgを 含む	25g相当	50g相当	米飯1杯相当	油5g
1回に摂取しやすい食品の分量		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
○の中の数字の単位 (g)							(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	女	4(ポイント)	8	4	8	7~8.5 7~8	4~6 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

- ①材料を切る。(切り方を考えよう！)
- ②鍋に油を入れ、材料を炒める。(順番は?)
- ③次に水を入れて煮る。
- ④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

II 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 I (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

Ⅲ 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。

- ① 食品の組み合わせを考えましょう
- ② 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

6つの 食品群 摂取量のめやす(g)		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも 類・砂糖	6群 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 女	4(ポイント)	8	4	8	7~8. 5 7~8	4~6 4~5
献立	分量 材料名						

IV 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Ⅱ(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 (どちらかと思わない) D…できない (思わない) で記入してください

メモ

中学校技術・家庭科家庭分野

「食生活の学習手引書」

平成18年3月印刷

発行 岩手県立総合教育センター
花巻市北湯口2-82-1
〒025-0395 TEL0198-27-2711

発行者 岩手県立総合教育センター
平成16・17年度長期研修生
八重樫 夫佐子
