



		小学校 家庭科	中学校 技術・家庭科(家庭分野)
	扱う食品	<ul style="list-style-type: none"> ■米・野菜・いも類・卵など ・<u>青菜とじゃがいもは必ず扱う</u> ・じゃがいもの芽や緑化 食中毒 ■伝統的な日常食の米飯とみそ汁 ・<u>だしのとり方</u> ■卵を用いる場合には、新鮮であることを確認し、加熱調理を指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■魚や肉、野菜を中心に、日常よく用いられる食品を取り上げる。 ■卵やいも類など身近なものを取り上げ、魚や肉、野菜と組み合わせるなどする。 ■地域の食材又は季節の食材を用いて、和食を扱い、日本の食文化への理解を深める。 ・<u>和食は煮物または汁物を扱う。</u>
技 能 の 具 体	計量	■材料や調味料が正しく計量できるようにする。計量カップ・計量スプーン・上皿自動ばかり	■計量器の適切な使用方法についても触れる。
	調理計画	<ul style="list-style-type: none"> ■2年間を通して1食分の献立 ■必要な材料や調理器具、調理の手順を考え、見直しをもって時間配分をし、手際よく調理を進めることができるように工夫して計画を立てる。 <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">平易なものから段階的に題材を発展させる。初めて調理する子もいるので無理なく自信をもって意欲的にできることを大切にする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■1日分の献立 ・主食、主菜、副菜などの料理の組合せで考え、さらに、食品群別摂取量の目安に示されている食品の種類と概要を踏まえて、料理に使われる食品の組合せを工夫し、栄養バランスがよい献立に修正するという手順を理解できるようにする。栄養、嗜好、調理法、季節、費用などの点から検討するが、主に<u>栄養を考えた食品の組合せ</u>を中心に計画する。
	洗い方	<ul style="list-style-type: none"> ■食品の種類や目的に応じた洗い方ができるようにする。 ・葉菜類は根や柄の付け根、葉のひだの部分に泥が付いている場合が多いので、水で振り洗いした後よく洗う。 ・生で食べる場合は流水でよく洗う。 	<ul style="list-style-type: none"> ■食品によって適切な洗い方があることを理解できるようにする。 ・排水の問題等、環境に配慮することにも気付くようにする。
	切り方	<ul style="list-style-type: none"> ■包丁を使って切ったり、皮をむいたりできるようにする。 ■形や大きさを整えることにより、熱を通しやすくしたり、味をしみ込ませやすくしたり、食べやすくしたりするなど、目的にあった切り方ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ■安全な包丁の使い方 ・食べられない部分を切除し、食べやすさ、加熱のしやすさ、調味料のしみ込みやすさ、見た目の美しさなどを考えて適切に切ることができるようにする。
	加熱方法	<p>「ゆでる」「いためる」の加熱調理</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ゆでる <ul style="list-style-type: none"> ・<u>食材は青菜やじゃがいもをゆでる。</u> ・水からゆでるもの。 ・沸騰してからゆでるもの。 ・ゆでることで、<u>生食に比べてかさが減り、多くの量を食べることができる。</u> ■炒める <ul style="list-style-type: none"> ・炒める時間や火力は強火で短時間炒める。 ・油でいためることにより風味が増す。 ・弱い火力で炒めると調理する時間も長くなり水っぽくなる。 	<p>「煮る」「焼く」「蒸す」などの加熱調理</p> <ul style="list-style-type: none"> ■煮る <ul style="list-style-type: none"> ・材料の種類や切り方などによって、煮方が異なること、調味の仕方が汁の量によって異なることを取り扱う。 ■焼く <ul style="list-style-type: none"> ・直火焼き、フライパンやオーブンなどを用いた間接焼きがあり、それぞれ特徴があることを取り扱う。 ■蒸す <ul style="list-style-type: none"> ・ゆでる、いためる調理などと<u>比較することにより、水蒸気で加熱する蒸し調理の特徴を理解できるようにする。</u>
	調味	<ul style="list-style-type: none"> ■食塩、しょうゆなど<u>塩味による味付け</u>を中心に扱う。 ・同じような料理でも味の付け方によって、味わいが違うことが分かるようにする。 ・<u>味見をし、味の濃さを整えることができる。</u> ・加熱の前に味を付けておくとよい場合、食卓に出す直前にするとよい場合があることに気付けるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ■食塩、みそ、しょうゆ、砂糖、食酢、油脂などを用いて、調理の目的に合った調味ができるようにする。その際、計量器の適切な使用方法についても触れる。

技能の具	安全衛生	<ul style="list-style-type: none"> ■盛り付け <ul style="list-style-type: none"> ・料理の分量や色どり、食べやすさを考えた盛り付けができる。 ■配膳 <ul style="list-style-type: none"> ・食器の位置に配慮し、我が国の伝統的な配膳の仕方が分かるようにする。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <small>☞学校給食の時間を活用 栄養教諭、担任とも連携し給食時間と教科指導を繋げ食育を実施する。</small> </div> <ul style="list-style-type: none"> ■後片付け <ul style="list-style-type: none"> ・衛生的で環境に配慮した片付けができるようにする。 ・仕事の能率、次に使用する場合を考えて保管することの大切さに気付くようにする。 ■調理用具等 <ul style="list-style-type: none"> ・調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びコンロの安全な取扱いができるようにする。 ・包丁の安全な取扱い ・まな板やふきんの衛生的な取扱い ・使用前後の器具栓の確認 ・加熱の仕方と関連させた火力の調節 	<ul style="list-style-type: none"> ■盛り付けや配膳 <ul style="list-style-type: none"> ・料理の外観がおいしさに与える影響は大きいことを理解させる。 ・料理の様式に応じた方法で配膳できるようにする。 ■食品の取扱い <ul style="list-style-type: none"> ・調理実習のために購入した食品の適切な取扱いができるようにする。 ・魚や肉などの生の食品の扱いについては、食中毒の予防のために、安全で衛生的な扱い方を工夫できるようにする。 ・食品の品質及び安全性等について自ら判断できるようにする。 ■調理用具 <ul style="list-style-type: none"> ・調理を用いる用具を中心に正しい使い方を知り、安全に取り扱うことができるようにする。 ・特にふきんやまな板の衛生的な取扱いや包丁などの刃物の安全な取扱いができるようにする。 ■調理用の熱源 <ul style="list-style-type: none"> ・電気やガス用の器具を効率よく安全に取り扱うことができるようにする。 ・使用後の後始末について、ガス栓のしめ忘れや電源の切り忘れがないようにする。
	調理	<p style="text-align: center;"><u>米飯及びみそ汁の調理</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■米飯：米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸らし方など、固い米が柔らかい米飯になるまでの一連の操作や変化を実感的に捉え、米飯がたける。 ■みそ汁：だしの取り方、実の切り方や入れ方味噌の香りを損なわない扱い方などを調べ、みそ汁を調理できる。 	<p style="text-align: center;"><u>基礎的な日常食の調理</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■魚や肉の調理 <ul style="list-style-type: none"> ・煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理を扱い、種類によって調理法が異なること、主な成分であるたんぱく質が加熱によって変性・凝固し、固さや色、味、においが変化するため、調理の目的に合った加熱方法が必要であることを理解できるようにする。 ・加熱することで衛生的で安全になることがわかり、中心まで火を通す方法を理解し、できるようにする。 ■野菜 <ul style="list-style-type: none"> ・生食できる、食塩をふると水分が出てしなやかになること、加熱すると組織が軟らかくなることなどを理解できるようにする。 ・野菜の切り口が変色すること、緑黄色野菜は加熱のしすぎなどによって色が悪くなることなどにも触れ、それを防止する方法を理解できるようにする。 ・加熱によってかさが減り、食べやすくなることも理解させ、食べ方の工夫ができるようにする。 ■その他 <ul style="list-style-type: none"> ・卵やいも類など身近なものを取り上げ、魚や肉、野菜と組み合わせるなどとして題材とする。

💡「生活を工夫し創造する力」を身に付けるために

教師の問いのポイント



👂「加熱時間と栄養の損失率の変化を見て、どんなことがいえるかな？」

- ◎沸騰したお湯に青菜を入れる根拠を考える。長時間ゆでることによるビタミンCの損失率からゆで方を考える。
- ×ゆで方を教えるだけではない。

👂「短時間でおいしく炒めるために、どんな工夫ができるかな？」

- ◎材料や調理の目的に応じた火加減の調節を教える。
- ×火加減が調節できるだけではない。

👂「加熱時間、材料や切り方、炒める・入れる順序は？」

- ◎キャベツのシャキシャキした食感を残したいから〇〇切りにする、ねぎの風味を残すために最後に入れる等。

👂「ゆでると蒸すの違いは？」

- ◎比較により、特徴を理解し目的に応じて使い分ける。