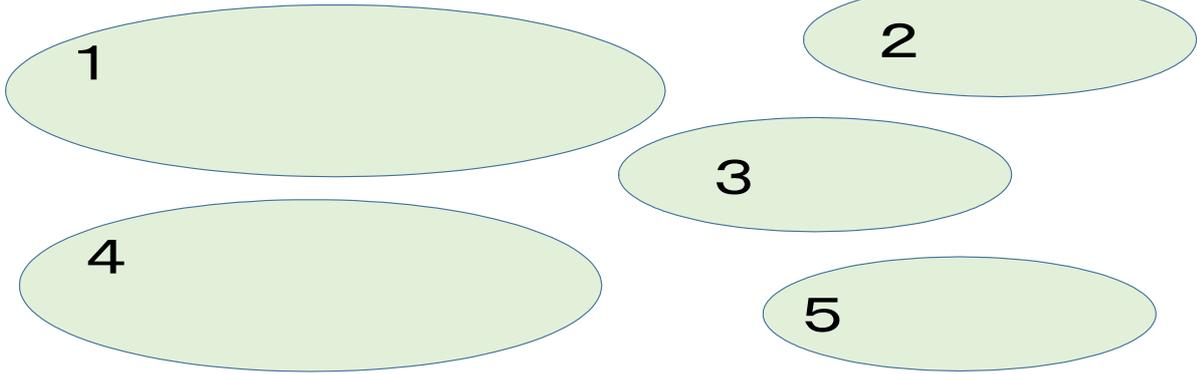


日常食の調理

組 号 氏名

今日の学習目標：「日常食の調理」と「 」に  
ついて考えよう

食事を手作りすると・・・



小学校の  
調理実習で  
学習した事

調理

調理

の調理

これで、  
ほとんどの調理が  
できます。

中学校の  
調理実習では

調理

調理

の調理

「日常食の調理」の学習で、身に付けたいこと・できるようになりたいこと

# 小学校の調理実習振り返り表

組 号 氏名

小学校の家庭科で調理した物		
洗う	泥やよごれが多い部分を意識して、洗うことができた	5 4 3 2 1
切る	材料や調理に合った切り方ができた。	5 4 3 2 1
量る	計量スプーンや上皿ばかりを正しく使うことができた。	5 4 3 2 1
加熱する	火力を意識して、焦げないように加熱できた。	5 4 3 2 1
片付ける	①道具や食器の汚れをきちんと汚れを落とすことができた。 ②道具や食器を元の場所にもどすことができた。	5 4 3 2 1
できばえ	①加熱の仕方がちょうどよかった。 ②味付けがちょうどよかった。	5 4 3 2 1
環境に配慮する	①ガスのむだ使いに気を付けた。	5 4 3 2 1
	②水のむだ使いに気を付けた。	5 4 3 2 1
	③洗剤のむだ使いに気を付けた。	5 4 3 2 1
取り組む姿勢	①食べ物を大切に扱えた。	5 4 3 2 1
	②道具を大切に扱えた。	5 4 3 2 1
	③みじたく（つめ）は衛生的だった。	5 4 3 2 1
	④包丁は安全に使えた。	5 4 3 2 1
	⑤ガスコンロは安全に使えた。	5 4 3 2 1



今回の調理実習「ホイル焼き」での、個人の重点目標を立てよう！

①	5 4 3 2 1
②	5 4 3 2 1
③	5 4 3 2 1

# どれが早く食べられなくなるだろう！

( )班 ※早く食べられなくなる順番を数字で書こう

氏名	1市販の食 パン	2市販の梅 おにぎり	3手作りの 梅おにぎり	4市販の カット野菜 (キャベツ)	5手作りの カット野菜 (キャベツ)	最後に腐る食 品の予想日
						月 日
						月 日
						月 日
						月 日
						月 日
						月 日

## 学習記録表

## 「日常食の調理」と「これからの自分の食生活」について考えよう

年 組 号 氏名

学 習 内 容		わかったこと・気付いたこと	考えたこと・できたこと・感想
月 日	(1) 「日常食の調理」 と「これからの自 分の食生活」		
月 日	(2) 調理の基礎技能		
月 日	(3) 魚と野菜を使った 焼く調理 「ホイル焼き」		
月 日	(4)(5) 調理実習① 「ホイル焼き」		
月 日	(6)(7) 肉と野菜を使った 煮る調理 「肉じゃが」		
月 日	(8)(9) 調理実習② 「肉じゃが」		
月 日	(10) これからの自分の 食生活について		