

上 | 9

2-1

調査

調理の流れを知ろう

年 組 番 名前

学習のめあて 調理をすることの良さに気づき、安全で衛生的な調理の流れを知ろう。

〈① 調理をすることで、どんなよいことがあるでしょう。〉

〈②調理の手順〉 ★調理手順を記入しましょう。

①

- 身じたく
 - 手を洗う
 - 用具・材料の準備 じゅんび
- ※主な調理用具は教科書11ページを見よう。
※食物アレルギーを確認し注意する。

②

③

④

- 洗う。
 - 水を切る。ふきんでふく。
 - 元の置き場所にしまう。
- ※後かたづけの仕方は教科書17ページを見よう。

⑤

※調理実習が終わったら、家でもやってみよう！

身じたくの整え方



- ← 三角きん
【かみの毛を入れる。】
- ← そで口
【手がかくれないようにする。】
- ← つめ
【短く切る。】
- ← エプロン
【洗ったものを使う。】

△ ? 考えてみよう

安全に調理をするために、気をつけることは？



つぎは、調理に必要な用具を調べるよ！

上 | 10

2-2

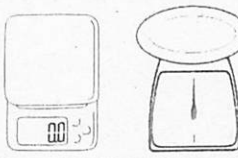

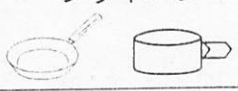
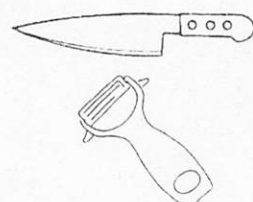
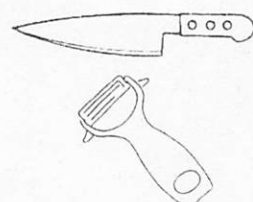
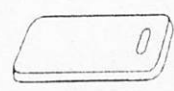
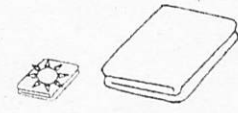
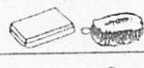


調査

調理に必要な用具を知ろう

年 組 番 名前

調べよう

調理に必要な用具の使い方やしまい方を調べよう。

調理用具	使い方やしまい方
はかり・デジタル式はかり 	<ul style="list-style-type: none"> ・水平な台の上に置いて、調節ねじで針を（ ）に合わせる。 ・はかるものを静かにのせ、目もりを（ ）から読む。 ・はかりの上に物を置いたままにしない。 ・よごれは、（ ）ふきとる。 ・デジタル式はかりは、はかりの上に容器をのせて目もりを（ ）に合わせる。 <p style="text-align: right;">→ P12</p>
計量スプーン・計量カップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・計量スプーンの分量は、小さじ（ ）、大きじ（ ）。 ・（ ）で一度かるくすり切り、目的の分量をはかる。 ・計量カップは、水平な台の上に置いて、目もりを見る。 ・はかるものをおさえつけない。 <p style="text-align: right;">→ P13</p>
なべ・フライパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・底がぬれていたら先に（ ）から加熱する。 ・加熱した時は、（ 持ち手 ）が熱くなるので注意する。 <p style="text-align: right;">→ P13</p>
ざる・ボウル・菜ばし 玉じゃくし・フライ返し 	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいに洗い、（ 水分 ）をよくふきとる。 ・かわきやすい場所に干し、かわいてからかたづけける。
包丁・ピーラー 	<ul style="list-style-type: none"> ・刃先を（ ）に向けない。 ・まな板や台の上に（ ）わたす。・不安定な場所に置かない。 ・持ったまま歩き回らない。※ぬれた床はすべりやすいので注意。 ・正しい持ち方で、安全に気をつけて使う。 ・たわしやスポンジで「柄」まで洗い、すすいだ後、ふきんでしっかりと（ ）をとり、決められた場所にしまう。 ・包丁やピーラーの刃が手や指にふれないように注意する。 <p style="text-align: right;">→ P14, 15, 17</p>
まな板 	<ul style="list-style-type: none"> ・水で洗い（ ）をふきとってから使う。※においや汚れをつけないため。 ・たわしやスポンジでよくこすって洗い、すすいだ後、かわきやすい場所に干しておく。（ ）に当てて干すとよい。 <p style="text-align: right;">→ P15, 17</p>
台ふき・ふきん 	<ul style="list-style-type: none"> ・清潔で、よく（ かわかした ）ものを必要な枚数用意する。 ・台ふきとふきんは、区別して用意する。 ・石けんでよく洗ってすすぎ、清潔な場所でもかわかす。 ・（ ）に当てて干すとよい。 <p style="text-align: right;">→ P17</p>
スポンジ・たわし 	<ul style="list-style-type: none"> ・使い終わったら、よく洗い（ 水気 ）を十分に取っておく。
洗ざい 	<ul style="list-style-type: none"> ・必要以上に使わなくてもいいように、使う量を考える。 ・油がついているものは、あらかじめ不用な布や紙で（ ）から、洗う。 <p style="text-align: right;">→ P17</p>
生ごみ入れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごみは（ ）してしまつする。※不用な紙で生ごみ入れを作る方法もある。 ・生ごみは（ ）をよく切ってから捨てる。 ・生ごみ入れは、洗ってかわかしておく。 <p style="text-align: right;">→ P17</p>

上 | 18

3-1

さがそう 身の回りの布製品

月 日

課題

年 組 番 名前

1. 身の回りにある布製品をさがしてみよう。

2. 針と糸を使うと、どのようなものが作れそうかな。

作れそうなものや 作ってみたいもの	作りたい理由

3. 針と糸を使って、できるようになりたいことを書きましょう。

上 | 19

3-2

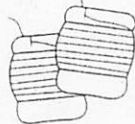
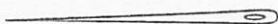


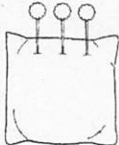
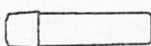
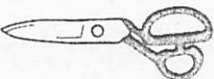

さいほう用具について知ろう

月 日

調査

年 組 番 名前

★さいほう用具の安全な使い方を調べよう。

使い方	用具の名前	安全チェック
ぬう	 手ぬい糸	(糸) や (布) のごみは、一つの場所に (まとめて) 燃やすごみとする。
	 長針  短針  まち針	() の本数は、使う前とあとで () だけあるか確かめる。 ぬうときは、人に () を向けない。
	 針さし	() を使わない時は、針を () にさしておく。
	 折れ針入れ	() や (曲がった針) は折れ針入れに入れる。
切る	 裁ちばさみ  糸切りばさみ	人にわたす時は、() を相手に向けない。 () を切らない。

〈家庭科室での安全に関わる約束を書きましょう。〉

この課題は家の人と一緒に取り組みましょう。

教科書 p.22・23

3ソーイング はじめの一步 ②どのような用具や方法でぬうのだろう

上 | 20
3-3
調査・実習

玉結び・玉どめにチャレンジ!
年 組 番 名前

学習した日
月 日

★家にある布（布切れ、ハンカチ、手ぬぐい等）と針、糸を使って、「糸通し」「玉結び」「玉どめ」を練習（一人でも上手にできるように何回も）しましょう。また、見つけた「コツ」を記入してみましょう。練習の時は、教科書を参考にしたり、家の人に教えてもらったりしましょう。

【注意！】教科書についているQRコードを読み込むと、インターネットでコンテンツを見ることができます。利用料金がかかるので、インターネットを使ってよいかについては、家の人と確認してください。

★針の取りあつかいには十分気をつけましょう。
□練習の前と後で針が同じ本数になっているか。 □ぬう時、人に針を向けない。

針に糸を通す		玉結び			
手順	①糸きりばさみで糸を切る。	②ぬい針に糸を通す。	①糸のはしを人差し指の先に1回巻く。	②人差し指をずらしながら、糸をより合わせる。	③より合わせたところを中指でおさえ、糸を引く。
コツ					
玉どめ					
手順	①ぬい終わりに針をあて、親指でおさえる。	②針をしっかりとおさえ、2・3回糸をまく。	③巻いたところを親指でおさえ、針を引きぬく。	④糸はしを少し残して切る。	
コツ					