



6年生 家庭科「いためてつくろう 朝食のおかず」教科書P69～73



みなさん、おうち学習がんばっていますね！前回の学習で、規則正しい生活になってきたかな？

ちなみに、毎朝、朝食をとっていますか？

おうちの人調理してくれる朝食で、好きなものは何ですか？

それらはどのように調理されているのでしょうか？

と、ということで、今回は、「朝食について」学習するよ！！

いつもより、早起きして、おうちの人朝食づくりを観察してみよう！

【めあて】

朝食の調理の様子を観察して、朝食の役割について考えよう。

【準備するもの】 教科書・筆記用具

【活動1】「観察しよう」 おうちの人と相談して、朝食づくりを観察しよう。

📌観察ポイント！

- ① 始めにすることは
- ② 調理の仕方は？（例）ゆでる、いためる…
- ③ 使う用具は？（例）フライパン、包丁…
- ④ 最後は何をしていた？
- ⑤ 時間はどのくらいかかった？



【活動2】「取材しよう」 どうしてそのメニューにしたのか、朝食づくりのコツなどを、作った人にインタビューしてみよう。



【活動3】「考えよう」 教科書P69・70を読んだり、おうちの人と話したりして、朝食の役割について考えてみよう。（朝食をとると、どんなよいことがあるでしょう？）



【活動4】「調べよう」 6年生の家庭科の学習では、「いためる」調理の学習をします。

「いためる」とどんな良いことがあるでしょう？

(おうちの人フライパンを使っていため料理をするときに、よく観察してみよう。)

卵や野菜をいためると、
どんな変化があるかな？



【活動5】【チャレンジ！】 自分が朝食を調理するならどのようなメニューをつくりませんか？

教科書 P70～73を参考にして、栄養のバランスに気をつけて、

メニューをいくつか、考えてみましょう。(つくらなくてもいいです！)

こんだて名

ざいりょう	おすすめポイント！！	出来上がり予想図

こんだて名

ざいりょう	おすすめポイント！！	出来上がり予想図

※ 実際につくる場合は、おうちの人といっしょに、安全に気をつけて、おこないましょう。