

教科書 8・9 ページ家庭で行っていること



< p 8 > 学習のめあて

□これまでの自分の生活が家族にささえられてきたことに気づく。

□生活を支える家庭の仕事は、家族の協力が必要なことがわかる。

< 6 ページの絵 >



< 参考 >

家庭科の実習では以下のことに
気をつけよう。

●調理

- 窓を開けて換気をする。
- 包丁は、バットに入れたりまな板の上
に置いたりして受けわたす。
手わたしをしない。
- 火を使っているときはよそ見をしない。
- ゆかがぬれたら、すぐにふく。
- 包丁を、まな板からはみ出して
置かない。
- こんろの回りに燃えやすいものを
置かない。
- 作業中はよそ見をしない。
- 家庭科室の中では走らない。
- 使った用具は所定の位置
(もとの場所) にしまう。

<調理に必要な用具>

重さをはかる上皿自動ばかり

① 平らなところに置く。

② 針を0に合わせる。

③ はかる物を静かにのせる。

④ 正面から目盛りを読む。



容器に入れてはかったときは、容器の重さを引く。

・デジタル式のはかりには、容器の重さを引いて表示する機能がついたものもある。

体積（かさ）をはかる計量スプーン



大さじ (15mL)



小さじ (5mL)



すり切りべら

すり切りべらを使った計量

1ばい



山盛りやまもにすくって
から、すり切る。

$\frac{1}{2}$ ばい



1ばいから半分を
のぞき取り除く。

えきたい 液体をはかる



1ばい

液面が盛りあがるくらい入れる。



$\frac{1}{2}$ ばい

底が丸いときは深さの $\frac{2}{3}$
くらい入れる。

安全

包丁の持ち方

QR

関連 体育5年：けがの防止

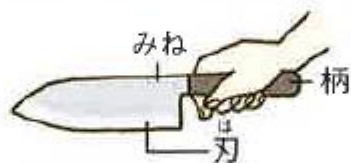
包丁を持つ姿勢

包丁を持つ手の側の足を
一步引いて、立つ。



包丁の持ち方

柄をしっかりとぎる。



人さし指を、みねにそわ
せて持ってもよい。



包丁を使うときの 材料のおさえ方

指先を丸めて、包丁に
そわせる。



横から見たようす。



安全

包丁の取りあつかい方

→ 6ページ「安全に
実習をしよう」

- ・バットなどに入れて持ち運ぶ。
- ・刃先を人に向けない。
- ・手に持ったまま歩き回らない。
- ・1つのまな板で2人が
包丁を使わない。
- ・不安定な場所に置かない。



・台の上に置いてわたす。

包丁とまな板の置き方



刃は向こうに向けて置く。
使う前後は常にこの形にしておく。

安全

まな板の取り あつかい方

使ったら、そのつとよごれを
洗い流し、水気をふき取る。





後かたづけの仕方

包丁

- ・洗って、よくふいて水気をとる。



置いて片面ずつ洗う(柄の部分も洗う)。手を切らないように気をつける。

- ・決められた場所にしまう。

調理用具・食器

- ・よごれの少ない物から洗う。
- ・不用な布や紙で油よごれをふきとってから洗う。
- ・湯や洗剤で洗ってすすぐ。



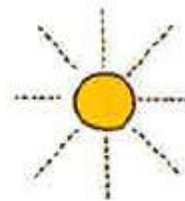
流し・こんろ・調理台

- ・全体をきれいにふく。



まな板

- ・よく洗って干しておく。



まな板、ふきん・台ふききともに、日光のさすところで干すとよい。

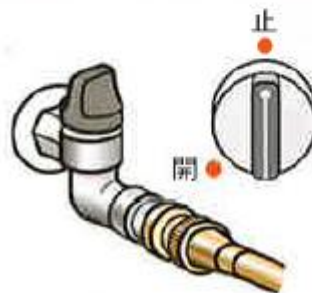
ふきん・台ふき

- ・石けんで洗ってすすぎ、干す。



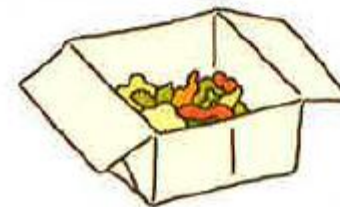
ガスこんろ

- ・点火つまみとガスせんが閉まっていることを確かめる。



ごみ

- ・分別する。
- ・水をよく切ってからしまつする。
- ・不用な紙でゴミ入れを作り、調理台に置いて使う。





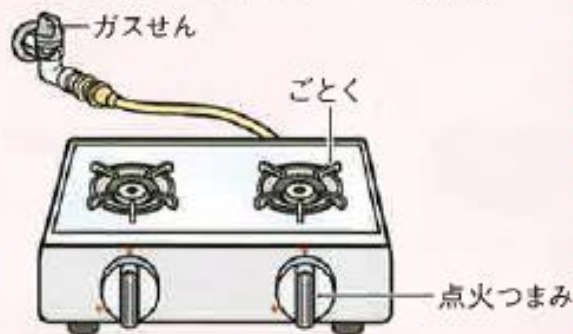
安全 こんろを安全に使うには

 関連 理科4年: 加熱器具などの適切な操作 てきせつ

点火の仕方

ガスこんろの場合

- ① 点火つまみ (器具せん) が閉まっていることを確かめて、ガスせんを開く。



- ② 点火つまみをおしながらいっぱい回す。火がついたことを確かめる。



火がつかなかったときは「止」にもどし、もう一度おし回す。
※スイッチをおすだけのガスこんろもある。

ほのおの調節 (火加減)

横から見て、ほのおの大きさを確かめながら点火つまみを回して調節する。



なべ底全体に火があたる



なべ底に火の先がつくか、つかないか



なべ底に火があたらない



消火の仕方

- ① 点火つまみを「止」にもどす。



- ② ガスせんを閉める。

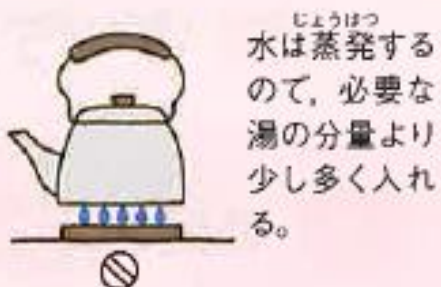


安全 ガスもれに気づいたとき

- ・ ガスせんを閉め、窓を開ける。
- ・ 換気せんなどのスイッチにふれない (スイッチを入れると火花が出て、もれたガスに引火するおそれがある)。

湯をわかすには → 6・7ページ「安全に実習をしよう」

- ① 水を入れたなべや、やかんを
こんろの上に置き、点火する。
- ② ふっとうを確かめ、
火を消す。



環境 ほのおが横からはみ出ないようにする。



環境

なべや、やかんの外側がぬれていたら先にふいておく。



安全 なべや、やかんはごとの中央におく。顔や手、衣服を火や湯気に近づけない。

< p 7 3 >

わたしたちは、食事をしたり、仕事を共にする中で協力したり話をしたりして周囲の人とふれ合っています。親しい人たちと集まって、楽しく時を過ごすことを、団らんといいます。ふれ合いや団らんの場をもつと、家族や周囲の人とのつながりを感じたり、温かい気持ちになったりします。

< p 7 4 >

集まった人たちと楽しく過ごすために、あいさつや会話を工夫してみましょう。お茶をいれたり、かんたんな食べ物を作ったりして、用意し、みんなでいただくと、楽しくなごやかな時間を過ごすことができます。そのほかにもどのような工夫をしようとよいかを考えてみましょう。

わかした湯を使ったお茶のいれ方(緑茶の例) → 73・74ページ「いっしょにほっとタイム」



せん茶

材料(1人分のめやす)

せん茶 2g (小さじ1)

湯 100mL (ふっとう後、少し冷ます。)

- ① きゅうすに人数分のせん茶を入れ、湯をそそいで、しばらくおく。



- ② どの湯のみのお茶も同じこさになるように、少しずつ順番につき分ける。
きゅうすにお茶が残らないようにする。



<いっしょにほっとタイム>簡単なお茶菓子の例

☆フルーツヨーグルト

☆アイスサンドビスケット

☆白玉だんご



材料(作りやすい分量)

しらたまこ
白玉粉 100g
水 100 mL

きな粉 9g(大さじ1)
さとう 9g(大さじ1)
ゆであずき(缶)^{かん} 30g



① ボウルに白玉粉を入れ、少しずつ水を加えてこね、だんごにまとめる。



② なべに湯をわかし、だんごの中央をくぼませて入れ、5分間ほどゆでる。



③ 火を止め、だんごを水にとる。水気を切り、盛りつける。

地域のおやつ



例2

特徴のあるおやつが各地に伝わっています。住んでいる地域にどのようなおやつが伝わっているのかを調べてみましょう。



1 北海道：
いももち



2 岩手県：
南部せんべい



3 山形県：
だだちゃもち



4 宮城県：
仙台だがし



5 群馬県：
やきまんじゅう



6 埼玉県：
いがまんじゅう



7 神奈川県：
へらへらだんご



8 新潟県：
ささだんご



9 長野県：
おやしき



10 静岡県：
あべかわもち



11 岐阜県：
くりきんとん



12 福井県：
はぶたえもち



13 大阪府：
あわおこし



14 兵庫県：
明石やしき



15 岡山県：
きびだんご



16 香川県：
おいり



17 高知県：
いもけんぴ



18 長崎県：
カステラ



19 大分県：
やせうま



20 熊本県：
いきなりだご



21 鹿児島県：
かるかん



22 沖縄県：
サーターアングギー