

Let's cooking

6年生のみなさんこんにちは！家庭での学習への取り組みは、計画的に進められているでしょうか？自分のペースで少しずつ無理せず進めていってくださいね！

さて、今日みなさんにお伝えする学習は？？そう！タイトルにもあるように、家庭科の調理実習「Let's cooking」です！5年生の時に、家庭科がスタートしているので、これまでの学習を生かして、家庭で調理ができるのは、6年生のあなたたちだけ！ ですね！！

いつもお世話になっているお家の人たちに、心を込めた料理をふるまってみてください！

プリント課題集の中の「朝食の調理の様子を観察してみよう」ができていると、実際の調理もスムーズにできると思います！

※注意！

この課題は、必ず行うものではありません。
包丁や火を使うときは、お家の人に確認してからにしましょう！

いためて おかずを 作ろう！！

学習のめあて

1. ゆでる調理といためる調理の違いに気づく。
2. いためる調理の良さがわかり、調理ができる。
食品を組み合わせる理由がわかる。
3. 炒める調理を工夫して朝食に生かすことができる。

1 材料を用意しよう！

野菜をいためる
三色野菜いため



材料と分量(1人分)

にんじん	20g
ピーマン	30g
キャベツ	50g
油	7mL(約大さじ1)
塩	1g(小さじ1/2)
こしょう	少々



卵をいためる
スクランブルエッグ



材料と分量(1人分)

卵	1個
牛乳	5mL(小さじ1)
油(またはバター)	5mL(小さじ1)
塩	0.5g(小さじ1/4)
こしょう	少々



2 調理の準備をしよう！



三角巾やマスク、エフロンなど、調理に必要な準備をしましょう！



安全 手洗いの仕方 QR

石けんをつけてよくあわ立てる。



手のひら、手のこう、指の間



親指、手首



指先、つま

つめを切っておこう。

水でよく洗い流す。きれいなタオルなどでふき取る。

3 調理をはじめよう！

(三色野菜いため)

1 洗う

- ① にんじん、ピーマンは軽くこすって洗う。
- ② 洗った野菜は、ざるに移して水を切る。

なぜ材料によって、切り方を変えるのだろう。
・熱の通りをよくする。
・味をしみこみやすくする。
・食べやすくする。

2 切る

4cmくらいの輪切りにして、たて5mmくらいの厚さに切る。



半分に切って種を出す。



しんを取り、4cmくらいに切る。



3 いためる

5mmくらいのせん切り



5mmくらいのせん切り



1cmくらいのたんざく切り



①フライパンに油を入れて火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせる。材料を順に入れ、手早くいためる。

にんじん

ピーマン

キャベツ



おいしくするポイント

- ・火の通りにくいものから順にいためる。
- ・強火で短時間でいためる(けむりが出てこぼそうだったら、一度火を消したり、火を弱めたりする)。

4 盛りつけ

できあがったらすぐに盛りつける。たまねぎのうす切りを使ってもいいね。



4 調理をはじめよう！

(スクランブルエッグ)

1 味をつける

卵をボウルに割り入れ、ときほぐす。牛乳を加え、塩とこしょうで味をつける。



2 いためる

①フライパンに油を入れて、火にかけ、温まったら全体にいきわたらせる。



②フライパンに味をつけた卵を手早く流し入れる。



③こがさないようにかき混ぜながら、中火でいためる。



手早くかき混ぜると小さく、ゆっくりかき混ぜると大きいかたまりに仕上がるよ。



3 盛りつけ

できあがったらすぐに盛りつける。

赤色や緑色の野菜を盛りつけてもおいしくだね。



5 後片付けをしよう！



安全 環境 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。



6 楽しく会食しよう!



7 ふいかえいをしよう

- 野菜に合った洗い方、切り方ができた。
- 野菜を入れる順序がわかった。
- 短時間でいためることができた。
- 油よごれのついた用具・食器の後片付けができた。
- 安全や衛生に気を付けて調理ができた。

8 フライパンで作ってみよう!

(料理の例)



<和風野菜いため>

材料 こまつな、もやし
にんじん、かつお節
油、しょうゆ、みりん



<コロコロいため>

材料 ブロッコリー
ミニトマト
ソーセージ
油、塩、こしょう



<ベーコンまき>

材料 ベーコン
アスパラガス
にんじん
油、塩・こしょう

おうちでチャレンジ!

作った料理<

> 6年 組 ()

写真またはイラスト

材料 ()

作り方

工夫したところ (感想)

おうちの方からひとこと

9 おわりに

規則正しい食事は生活のリズムを作ります。さらに、いっしょに食事をすることでなごやかな気持ちにもなります。

朝食をとることで、活動に必要なエネルギーを得ることができます。朝食は、体温を上げ、ねむっている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、はいせつをうながし、1日の生活リズムを作ります。朝から元気に活動するために、朝食は欠かせません。

エネルギーのもとになるご飯などの主食と、ゆでたり、いためたりして作るおかず（主菜・副菜）を組み合わせると、栄養のバランスのよい朝食を手早く調えることができます。また、進んで食事づくりに協力して家族との時間を作りましょう。