

家庭科・技術家庭(家庭分野)の 授業について

学校教育課通信

令和2年 5月18日 第158号
編集・発行：県南教育事務所 板橋竜男

家庭学習に位置付ける調理実習

文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ&A（令和2年5月13日時点）」によると、「感染症対策を講じてもお感染の可能性が高いため、実施することができない学習活動」について「家庭科、技術・家庭科における調理等の実習」が示されています。ご存知のように、家庭科（家庭分野）の目標は”実践的・体験的な活動”を通して育成するものですが、当面の間は学校で調理実習を実施できません。



そこで、調理実習を家庭学習の一環として位置付け、調理に関する日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けさせるとともに、家族の一員として生活をよりよくしようとす
る実践的な態度の育成を図ってみたいはいかがでしょうか。

小学校高学年～中学校「おうちで調理」



調理実習を家庭学習に位置付ける場合、調理に関する知識や技能を習得するだけでなく、家庭にある調理器具や食材を活用したり、家族と協力したりすることが重要です。その際、実際に作ったものを写真で提出させたり、ワークシートに保護者の記入欄を設けたりすることが考えられます。

なお、裏面には子どもが主体的に家庭で調理が実践できるように、一例として、「ごはん」と「みそ汁」のレシピを掲載しております。”お家でごはんを炊飯器で炊いた後に、家庭科の授業で教師が鍋でご飯を炊き、その様子を観察させ（動画でも可）ご飯の火加減の調節を学ぶ” ”お家でみそ汁をつかった後に、家庭科の授業で実を入れる順序（火がとおりにくいものから）や材料の切り方、かつおぶしのだしの取り方（動画でも可）を学習する”という流れも考えられます。

ちなみに、県南地区で採用されている小・中学校の教科書では、以下のメニューが示されています。

小学校 <小5～6 東京書籍>

- ① ゆでる（青菜のおひたし、ゆでいも、ゆで野菜サラダなど）
- ② ごはんとみそ汁
- ③ いためる（いろどりいため、青菜の油いため、スクランブルエッグなど）
- ④ 1食分の献立を考えて調理する → ”ふくしまっ子ごはんコンテスト”（県教委）と兼ねても可

中学校 <中1～3 開隆堂>

- ① お肉料理（しょうが焼き、煮込みハンバーグ、牛丼、シチューなど）
- ② お魚料理（煮魚、ムニエル、焼き魚、つみれ汁、かば焼きなど）
- ③ 野菜料理（青菜の卵とじ、けんちん汁、筑前煮、ミネストローネなど）

～こちらも参考に～



<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/syokuiku-outidedekiru.html>

県教育委員会のホームページに「簡単レシピ」や「給食レシピ」が掲載されています。小さい子どもでも包丁を使わず、簡単に料理ができるレシピもありますので、ぜひ参考にしてください。大人も参考になりますよ！

君ならできる！「おうちで調理」～ごはん・みそ汁編～

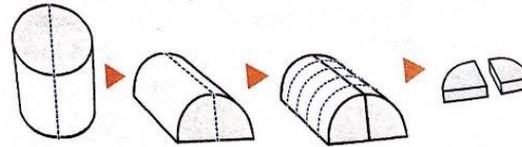
ごはん（4人分 = 約2合 計量カップ 180cc×2）

- 1 **はかる** 米を2合量る（計量カップ 360cc や米びつのボタンで）
- 2 **あらう** 3回くらい水をかえて米を洗う
- 3 **いれる** 炊飯器に米を入れ、内がまにある目盛りに合わせ水を入れる（ここで30分ほど置くとおいしくなる）水を入れる際には、右図のように手の甲ではかると簡単。（3合でも5合でもこの方法でできます！）
- 4 **おす** 炊飯器のスイッチを押す
- 5 **ほぐす** しゃもじで米をほぐして（余分な水をとばす）できあがり！

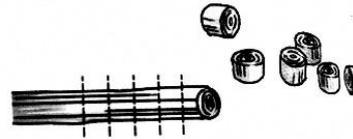


みそ汁（4人分） ～だいこん、ねぎ、油あげを使ったみそ汁です！（具（実）はなんでもグー♪）～

- 1 **準備** 煮干しの頭とはらわたを手で取る
- 2 **いれる** なべに分量の水を入れ、煮干しを入れておく
- 3 **きる**
 - ① だいこんを洗って皮をむいて、**いちよう切り**にする



- ② ねぎは洗ってうすい**こぐち切り**にする



- ③ 油あげは、はば1cm くらいの**短冊切り**にする



4 **だしをとる**

- ① なべに火をかけ、ふっとうしたら弱火にする
- ② 約5分間（にぼしのにおいがするまで）弱火で煮る

5 **いれる**

- ① だいこんを入れ、やわらかくなるまで煮る
- ② 油あげを入れる
- ③ みそを入れ、ねぎを入れる

- 6 **けす** ふっとうしたら、火を消して、できあがり！



教科書 P44,45 東京書籍

材料と分量（1人分）

- 水・・・170ml
- みそ・・・10g(小さじ $1\frac{2}{3}$)
- 煮干し小3尾ぐらい
- だいこん・・・40g
- 油揚げ・・・約 $\frac{1}{3}$
- ねぎ・・・中 $\frac{1}{10}$

かんたんみそ汁（1人分）

～ これでできちゃう?! これでもOK!～

- 1 ラップにみそ・かつおぶし・しろごまをのせる



- 1 ラップをまるめてよくまぜる



- 3 みそだま・わかめ・ちぎったキャベツを入れる



- 4 お湯をそそいでよくかきまぜる（できた!）

