

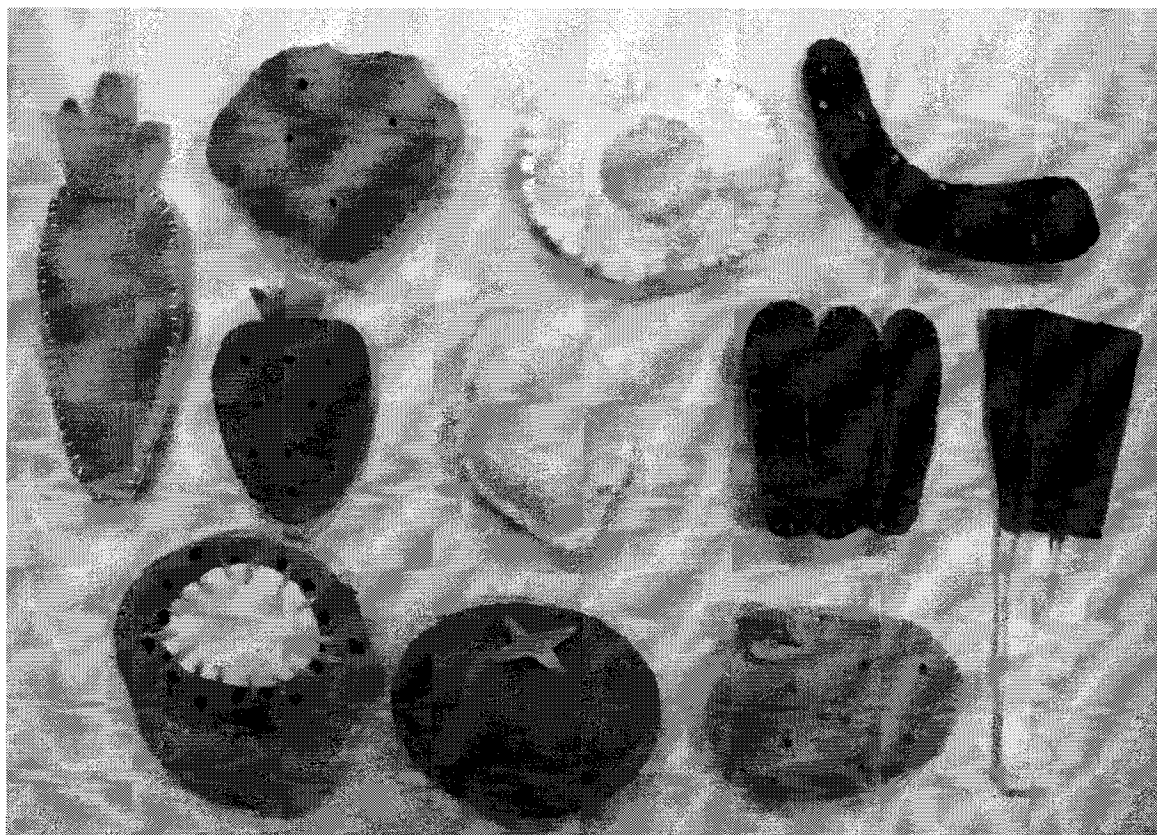
明日に役立つ 食育レシピ

ー小学校 学年に応じたクッキングー



一 小学校 学年に応じたクッキング 一

監修協力：奈良県教育委員会，奈良県福祉部健康安全局健康増進課



著者紹介

奈良教育大学 鈴木 洋子 (編集, I, II, III)

奈良教育大学附属小学校 阪口 美香 (III, V)

奈良教育大学附属小学校 谷口 明子 (III, V)

奈良教育大学附属小学校 田中 志穂 (III, IV, 表紙)

奈良市立飛鳥小学校 松本壽美子 (III, V)

奈良市立飛鳥小学校 吉田 廣子 (III, V)

奈良市立椿井小学校 荒木さと子 (III, V)

奈良市立東市小学校 戸崎 恵 (III)

奈良市立都跡小学校 窪田 匡永 (III, V)

はじめに

子どもの食生活に警鐘を鳴らし、その問題の大きさを提起した足立氏の「なぜひとりで食べるの」が発行されてから約20年が経ちます（日本放送出版協会、1983年）。画用紙の真ん中に、大きな口をあけて鮭とごはんを一人で食べている様子を描いた女兒も、今ではお母さんになっているかもしれません。食育基本法（2005年）の制定を契機に、子ども達の食生活改善にやっと本腰を入れて取り組む動きが見られるようになりました。文部科学省も「食に関する指導の手引」（2007年）を各学校に配布し、学校全体で食育を推進することを提唱しています。

子どもたちは調理が大好きです。子どもを対象にした料理教室が人気なのが何よりの証拠です。子どもたちばかりではありません。「男子厨房に入らず」と育てられてきた壮年男性対象の料理教室も各地で広がりを見せているようです。

学校では、平成4年より完全実施に入った生活科の誕生により、低学年が調理を体験するようになりました。学習指導要領（平成元年版）に調理や料理の文言は見られませんでした。栽培した野菜の収穫の喜びを味わう手段として調理が行われるようになりました。さらに、平成10年に改定の学習指導要領からスタートした総合的な学習の時間には、異文化理解や地域学習の一環として調理が行われているようです。しかし、学習指導要領に、調理に関する記述があるのは家庭科に限られています。生活科や総合的な学習の時間に実施される調理には、技能技術の難易度は無配慮な料理題材の採用が稀にみられます。このような問題を放置することは、家庭科の学習を展開するうえでの基本的な課題です。低中学年の体位に適した調理設備が不十分であることも問題です。

早期から調理に参加している子どもは、参加していない子どもに比べると食に関する関心が高く、栄養に関する知識を有している傾向にあります。また、食事のお手伝いをよくする子は、していない子に比べると他のお手伝いもよくしています。調理が食に対する興味関心を、さらには生活自立への扉的役割を担います。

そこで、食育に一回でも多くの調理を取り入れることをお勧めします。ここに紹介するレシピは、科学研究費基盤研究（C）課題番号17500538（代表鈴木洋子）の一環として取り組んだものです。長年にわたり食生活に関する学習を担ってこられた家庭科ご担当の先生方や、栄養教諭（職員）の先生方の惜しみないご尽力により作成することができました。印刷には奈良教育大学学長裁量経費の補助を頂戴することができました。ご協力くださいました先生方、奈良県教育委員会ならびに健康増進課のスタッフの皆様に心より感謝申し上げます。

一人の先生が多くの子どもたちを指導しなくてはならない場合を想定し、子どもたちの手指の巧緻性と調理技能の系統性に配慮して調理題材を配置しました。調理に苦手な先生にも扱える内容です。食育実践の参考にしていただければ幸いです。

鈴木 洋子

目 次

I 学校が支える食育

II 発達に配慮した調理題材の配列と学習指導のねらい

III レシピ

低学年

- 1 ふかしいも・焼きいも
- 2 フルーツヨーグルト
- 3 生野菜のサラダ

中学年

- 4 お茶を入れる
- 5 おにぎり
- 6 ハムとレタスのロールサンド
- 7 温野菜のサラダ
- 8 白玉だんご（きな粉まぶし）
- 9 果物をむく

高学年

- 10 野菜サラダとドレッシング
- 11 みそ汁（みそをつくる）
- 12 茶粥
- 13 茶飯
- 14 ジャーマンポテト・ハッシュドポテト
- 15 青菜をゆでる（大和まな）
- 16 そうめん
- 17 卵料理
- 18 野菜やきそば
- 19 カップケーキ
- 20 お弁当

IV 調理器具の使い方

V 実践例・指導案他

- 1 低学年 フルーツヨーグルト（学級通信から）
- 2 中学年
 - 1) 一教科とのつながりー
3 学年 国語科「すがたをかえる大豆」納豆をつくろう
 - 2) 楽しく調理しよう「サンドイッチを作ろう」指導案
 - 3) その他の活動の様子
- 3 高学年
 - 1) 家庭科 地元の野菜を使う 指導案
 - 2) 家庭科 ひやしそうめん 指導案

I 学校が支える食育

食育の言葉は、明治時代の石塚左玄による「食物養生法」や村井弦斎著「食道楽」の中の“食育論”によって使われたのが始まりと言われています。

食育の言葉が使われる以前には食物学習（指導）や食教育、食生活教育（学習・指導）などが使われていました。基本法の成立により食育の言葉が世間一般に認知され、瞬く間に定着していきました。しかし、食育と食教育、食生活教育には多少の差異があります。食育の対象範囲が学校・地域・家庭の広域に及ぶのに対し、食教育や食生活教育は、学校を主軸とした活動です。食教育は系統的な学習指導であって学校教育全体が担うべき学習であり活動です。食生活教育は食教育を家庭生活重視の視点で捉えた働きかけで、家庭科の扱いになります。したがって、食生活教育は食教育の範囲に含まれ、両者は食育の括りに包括されることになります。小学校低学年の生活科や、小中高等学校の総合的な学習の時間や特別活動で扱われる食に関しては食教育が相当します。また、食育は消費者のみならず、実際に農産物や加工食品の生産に携わる人々や売り手も対象にしています。社会においては生産者であっても、家庭に帰ればひとりの消費者であることから、生産者と消費者は表裏一体の関係にあります。家庭科が担う食生活教育は食生活上の安全・安心面を消費者サイドから展開していますが、その対象には将来の生産者も意識しています。しかし、テレビCMをはじめとするあらゆるメディアを通して、食育という言葉が日常語として使用されている現状を深慮しますと、食教育や食生活の言葉より、「学校が、あるいは家庭科が食育を担います」と言った方が、学校の役割と必要性をわかりやすくアピールできると考えています。

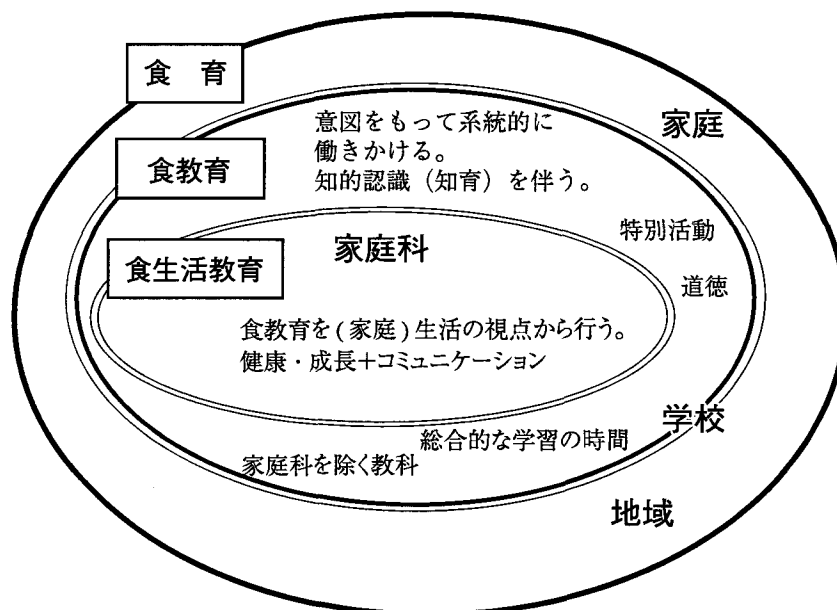


図1 食育と食教育、食生活教育

文部科学省は、「食に関する指導の手引」において6つの内容を提示しています（平成19年3月）。

表1 「食に関する指導の手引」における6つの内容

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・食事の重要性：
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。・心身の健康：
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。・食品を選択する能力：
正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。・感謝の心：
食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。・社会性：
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。・食文化：
各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。 |
|---|

「食事の重要性」や「感謝の心」、「社会性」は学校と家庭の協力により育まれていく内容と考えます。生活習慣や社会生活を送るのに必要な規範や礼儀作法などは、家庭教育が主軸になる内容であって、学校や地域の役割は支援にあると考えます。学校が重点的に取り組むのは、科学的思考や偏重のない価値判断力の育成に通じる内容であり、また家庭において十分に学習の保証が得られない内容です。したがって栄養学や保健の知識を必要とする「心身の健康」や、情報収集力と集めた情報を批判的に思考する「食品を選択する能力」、現代の家庭に欠ける「食文化」の伝承力が相当します。

科学的思考や批判的思考（Critical thinking）に加えて学校教育は、学習者の発達段階を捉えて指導内容を配列している点においても家庭教育と異なります。昨今では各種のメディアを通じて食に関する情報が錯綜しています。（高橋久仁子、フードファディズムーメディアに惑わされない食生活一、中央法規出版）。食物の健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価したりするフードファディズムの情報に対する批判的思考力をこれまで以上に強化する必要があるでしょう。

また、世界的に持続可能な開発のための教育（Education for Sustainable Development）が必要とされています。地球温暖化や酸性雨などに象徴される環境問題や、人権侵害や異文化衝突といった社会的問題、貧富格差をはじめとする経済的な問題など、現代社会に生きるわたしたちは互いにつながりあう様々な課題に直面しています。これらの課題解決に必要な力を育成するのがESDの目的です（<http://www.esd-j.org/whatsesd/>）。ハウス栽培食品の増加、輸入食品への依存、いっこうに減らない食品ロス量など大量生産・大量消費による食生活は、ESDの多くの要素と密接な繋がりががあります。

学校全体で担っていく食育ではありますが、全ての教科における展開を考える必要はないと思います。しかし、国語で培われる読解力や表現力、算数・数学で育成される計算力やデータの読み取

りなどのいわゆる3R'sと呼ばれる力は、例えば自給率のデーターを読み取り、その結果をプレゼンテーションする際に不可欠な能力です。そこで、本冊子に掲載したレシピは、全教科に亘るようには配列していません。

志水宏吉氏は学力モデルを、樹を使って説明されています。「意欲・関心・態度」を根に、「知識・理解・技能」を葉に、そして、「思考・判断・表現」を根と葉をつなぐ幹に例えています。「根っこは、葉っぱと違って、通常は目に見えない、地中の隠れたところにある。しかし、その根っこは、その樹の存在自体を支えるという重要な役割をはたしている。・・・中略・・・根は、地盤にしっかりと食い込んで自らの体を支えるだけでなく、成長に不可欠な地中の水分や栄養を絶え間なく吸収する役割を持つ。」(学力を育てる、岩波新書)。

先生のお考えを参考に、食育と学力の関係を考えてみました。樹よりイモをモデルにするとよいと考えています。イモは葉で作られたデンプンを蓄えて大きく育ちます。また、イモの栽培には種イモが必要です。家事体験の少ない子どもたちに、食生活に目を向けさせるには、きっかけが必要です。調理が、種イモの役目を果たすと考えています。調理には作ることの楽しさ、作ったものを食べられる喜びがあります。たとえ、少し失敗しても食べてしまえば、その時のしくじりはすぐに消え、いくらでも再チャレンジができます。イモに相当する「関心・意欲・態度(実践力)」を大きくするには、「知識・理解・技能技術」が必要です。米を炊く前になぜ水につけておくの、ゆで卵を作るときにかき回すのはなぜ、奈良ではなぜ柿の葉ずしが名物になったの、なぜ牛乳を飲まないといけないなどの多くのなぜを解き明かす知識を得ることにより、食に関する興味が深化するでしょう。食育を進めるにあたり、まずは種イモを植えましょう。

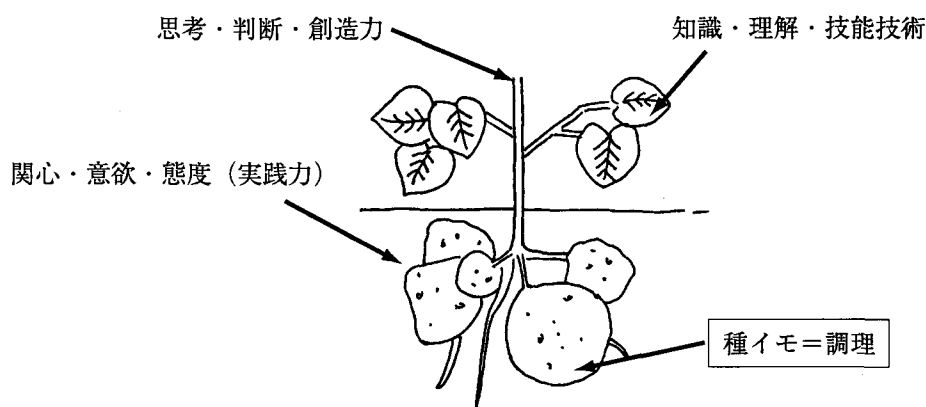


図2 食育と学力

Ⅱ 発達に配慮した調理題材の配列と学習指導のねらい

本冊子の作成にあたり、最初に調理に必要な技術技能や知識を小・中・高等学校の教科書より抽出し、小学校で押える内容と適した学年を検討しました。あわせて、メンバーが行っている調理題材や他校の実践の様子を調査をもとに、料理に適した学年について話し合いました。表2には、小学校で押える内容と調理題材をつき合わせた「調理の要素と調理題材の配列」を示しました。高学年については

教科書を参考にしましたが、後述のレシピには教科書に掲載されていない内容や奈良の郷土料理を入れましたので、ここに示す料理名と後述のレシピでは、一致しないものもあります。表3には、調理題材と関連する教科名およびねらいを示してあります。

表2 調理の要素と調理題材の配列

学年		食品の 洗浄	計量	材料選び	処理				切る・ むく	加熱
					和える・ 混ぜる	にぎる	巻く	こねる		
低 学 年	ふかしいも・焼き いも（茶巾しぼり）	◎			(○)					△焼く、 蒸す
	フルーツヨーグルト 和え （バナナ、パイナッ プル他）		△	◎味の取 り合わせ を考える	◎				◎洋食用 ナイフで 「切る」を 体験	
	野菜サラダ （きゅうり、ミニトマ ト、レタス）	○							◎包丁で 大きく 切る	
中 学 年	お茶を入れる （せん茶、ほうじ茶）									◎湯を 沸かす
	おにぎり					◎ラップ 使用				△炊飯
	ハムとレタスの ロールサンド	○					◎ラップ 使用			
	温野菜サラダ （ブロッコリー、ニン ジン、アスパラなど）	○		○市販の ソースを 選ぶ					◎ピーラー でむく。 包丁で切る	◎ゆでる
	白玉だんご （きな粉まぶし）		◎					◎		○
	果物を剥く								◎包丁で むく	
高 学 年	野菜サラダ	○	○						◎うす切り	
	みそ汁	○	○	○具を 選ぶ					○	◎煮る
	ご飯		○							◎炊飯 （炊く）
	ジャーマンポテト	○	○						○包丁で むく	◎いもをゆ でる。炒める
	青菜のお浸し	○	○							◎青菜を ゆでる
	そうめん		○							◎麺を ゆでる
	卵料理		○							○
	野菜炒め	○	○						◎切り方 各種	○
	カップケーキ		○		○					○
	お弁当/ サンドイッチ	◎これまでに習得した技能の応用。調理計画								

◎：重点学習内容，○：学習内容，△：教師作業

表3 学習指導のねらいと調理題材の配列

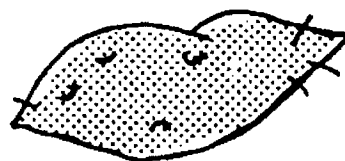
学年	料理名	関連する教科	食事の重要性		心身の健康		食品を選択する能力		感謝の心		社会性		食文化	
			食事の重要性	食事の喜び、楽しさ	望ましい栄養や食事のとり方	食生活の自己管理	食品の品質	安全性	食物を大事にする	生産等にかかわる人々へ感謝する心	食事マナー	人間関係形成能力	各地域の産物	食文化や食にかかわる歴史
低学年	ふかしいも・焼きいも (茶巾しぼり)	生活科(栽培)		○					○	○				
	フルーツヨーグルト和え(パナナ, パイナップル他)	生活科(家族)		○			○*		○					
	野菜サラダ (きゅうり, ミニトマト, レタス)	生活科(栽培)	○野菜を食べる	○					○	○				
中学年	お茶を入れる (せん茶, ほうじ茶)	社会(地域)		○					○		○		○大和茶	
	おにぎり	社会(昔の生活)	○朝食を食べる	○	○主食をとる	○		○	○	○米	○会食(下級生・先生方)	○家族や仲間のために料理する		
	ハムとレタスのロールサンド	体育・保健(生活と健康・成長)	○朝食を食べる	○	○主食をとる	○		○	○		○会食(下級生・先生方)	○家族や仲間のために料理する		
	温野菜サラダ (ブロッコリー, ニンジン, アスパラなど)市販ドレッシング	体育・保健(生活と健康・成長)		○	○野菜を食べる	○	○	○	○					
	白玉だんご (きな粉まぶし)	社会(昔の生活)		○					○			○家族のために料理する	○地域に伝わるおやつ調べ	○地域に伝わるおやつ調べ
	果物を剥く	理科(植物の育ち・季節)		○		○			○	○生産者や自然の恵みへの感謝				
高学年	野菜サラダ	家庭科	○	○	○野菜を食べる	○			○					
	みそ汁	家庭科	○	○	○献立	○			○					
	ご飯・茶粥	家庭科・社会(食生活の変化)	○	○	○献立	○			○				○	○
	ハッシュドポテト	家庭科	○	○		○			○					
	青菜のお浸し (大和まなをゆでる)	家庭科	○	○		○			○				○	
	そうめん	家庭科	○	○		○			○					○
	卵料理	家庭科	○	○		○	○	○	○					
	野菜炒め	家庭科・社会(輸入野菜)	○	○	○栄養素の効果的なとり方	○	○	○	○				○	
	カップケーキ	家庭科・特別	○	○		○	○市販品との比較	○市販品との比較	○		○	○会食(下級生・先生方)		
	お弁当／サンドイッチ	家庭科・特別	○	○		○			○		○	○会食(下級生・先生方)		

*: 味の取り合わせ

Ⅲ レシピ

低学年

1 ふかしいも・焼きいも



1) 材料

さつまいも 1本（3人分）
蒸し器（なければ鍋とザルなど）←ふかしいも
ぬれ新聞
アルミホイル
牛乳パック 1個

2) 作り方

○ふかしいも

- ① さつまいもは、きれいに洗っておく。
- ② 沸騰した蒸し器に入れ、柔らかくなるまで蒸す。
（時間を短縮したい場合は、ひとり分に切ったものを蒸す）

○焼きいも

- ① さつまいもは、きれいに洗っておく。
- ② 方法1 アルミホイルに包んで200度ぐらいのオーブンで焼く。
方法2 ぬれた新聞に包み、その上からアルミ箔でしっかりくるんでおく。
牛乳パックに入れる。
木や落ち葉に火をつけて燃やし、炎が小さくなったら気をつけていもを入れ、
30分くらい焼く。
方法3 少ない量のさつまいもなら、きれいに洗い水気をきったものをぬれ新聞に包んで
レンジで5分加熱する。

3) 指導のポイント、注意点

- ・新聞はしっかり水分を含ませる。
- ・ぬれ新聞やアルミホイルは全体をしっかり包む
- ・さつまいもは大きさのある程度そろえる。

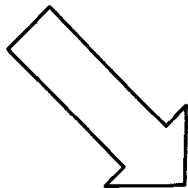
4) 応用例

- ・茶巾しほり : ふかしたいもに、牛乳やさとう（生いもの7~10%）練乳・生クリームなどを加えて練り、サランラップに包んで茶巾しほりにする。
- ・スイートポテト : ふかしたいもに、牛乳やさとうなどを加えて練り、アルミカップに入れ卵黄にみりんを加えたものを上にぬり、オーブントースターで焼く。
- ・チョコポテト : ふかしたいもをつぶして、サランラップで小さな球状をつくり、溶かしチョコレートでコーティングする。

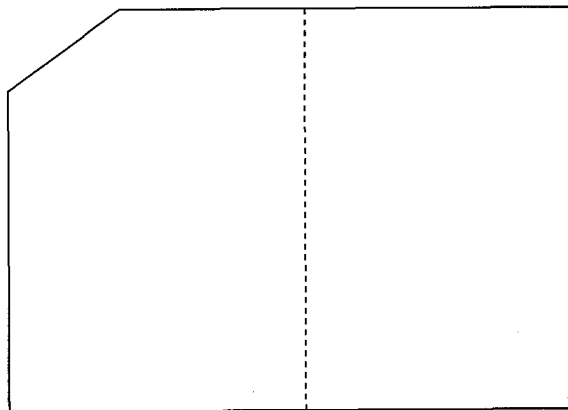
《さつまいも》



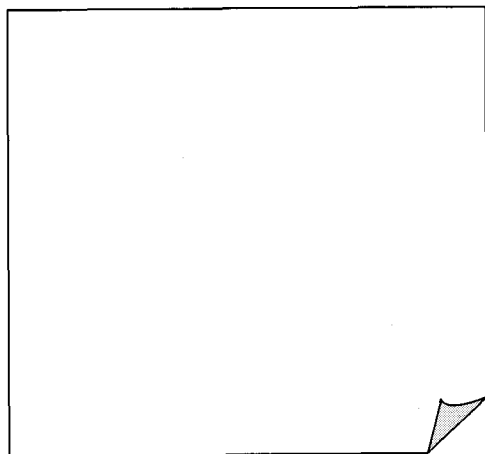
きれいに洗う



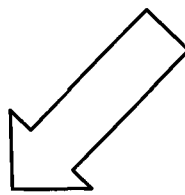
《ぬれた新聞》



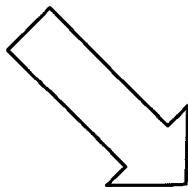
《アルミホイル》



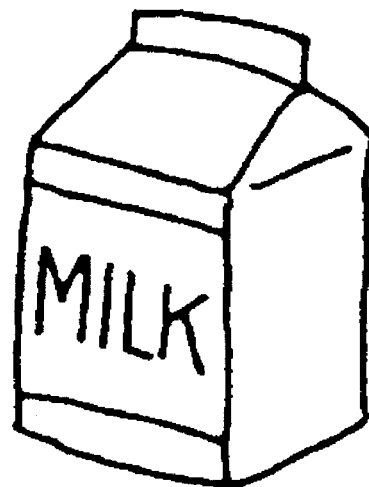
その上からアルミホイル
に包む



ぬれた新聞に包む



《牛乳パック》



牛乳パックに詰める

2 フルーツヨーグルト

1) 材料 (1人分)

バナナ	30 g ($\frac{1}{3}$ 本)
みかん (缶詰)	30 g
パイナップル (缶詰)	15 g ($\frac{1}{2}$ 枚)
ヨーグルト	50 g
砂糖	少々

2) 作り方

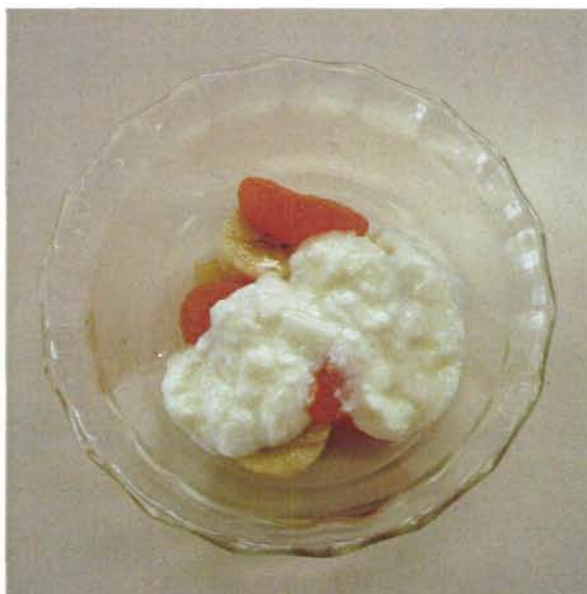
- ① バナナの皮をむき、洋食用ナイフで大きく切る。
- ② パイナップル (缶詰) も、洋食用ナイフで食べやすい大きさに切る。
- ③ バナナ・パイナップル・みかんを混ぜ合わせる。
- ④ ヨーグルトに砂糖 (缶詰の汁でもよい) を入れて味を整える。
- ⑤ ③の果物に、④のヨーグルトを和えて、もりつける。

3) 指導のポイント、注意点

- ・ 果物を洋食用ナイフで切る時は、左手で果物をしっかりと固定して切る。

4) 応用例

- ・ 果物は、味の取り合わせを考えてどんなものでもよい。



3 生野菜のサラダ

1) 材料 (1人分)

きゅうり	30 g (中 $\frac{1}{3}$ 本)
ミニトマト	20 g (2個)
レタス	15 g (中 $\frac{1}{2}$ 枚)
マヨネーズやドレッシング	適量

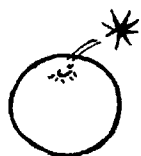
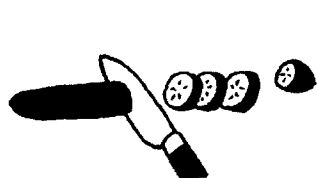
2) 作り方

① 洗う

- ・ きゅうりとミニトマトは、流水でしっかりこすって洗い、水で流す。トマトのへたの付け根など、よごれが落ちにくいところは特によく洗う。
- ・ レタスは、1枚ずつふってていねいに洗い、ざるにあげて水をよくきる。

② 切る

- ・ きゅうりは包丁で、はしを切り落とし、大きく輪切りにする。
- ・ ミニトマトは、手でへたをとる。
- ・ レタスは、食べやすい大きさに、手でちぎる。



③ もりつける

- ・ 器にもりつけ、マヨネーズやドレッシングをかける。

3) 指導のポイント、注意点

- ・ レタスは、水気をよくきる。
- ・ きゅうりを包丁で切る時は、左手できゅうりをしっかりと固定して切る。
- ・ あえてからは、時間を置かないですぐ食べる。
- ・ きゅうりは、板ずり（まな板の上で塩をまぶし手のひらで軽くおさえながら前後にころがすこと）をしてもよい。

4) 応用例

- ・ 野菜は、かいわれ大根やホールコーンなどをいれてもよい。

*ツメ知識

- ・ きゅうりは板ずりすることにより、青臭さをとり、緑色を鮮やかにする効果がある。

中学年

4 お茶を入れる

—せん茶—

1) 材料と道具 (1人分のめやす)

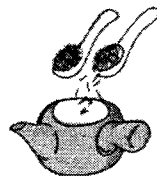
煎茶 2～3 g (小さじ1)

急須・湯のみ (小振りのもの)

2) 入れ方

① 人数分の茶碗にお湯を8分目ずつ注いでさます。

② お茶の葉を急須にいれる。



③ 湯冷まししたお湯を急須に注ぐ。

(上級茶なら60度2分、並級茶なら70度1分待つ。)

④ お茶を茶碗に注ぐ。

・ 分量は均一に、濃淡のないように「廻し注ぎ」

(各茶碗に少しずつ注ぎ分ける) をする。

・ 最後の1滴まで注ぎ切るのがポイント。



⑤ 碗の底をふいて、茶托にのせる。



3) 指導のポイント、注意点

- ・ お湯は必ずよく沸騰させて、カルキ臭を抜いたものを使う。
- ・ 最後の1滴まで注ぎ切ると成分が溶け出さずに二煎目もおいしくいれられる。
- ・ あれば砂時計かストップウォッチで浸出時間をきっちり計るとよい。

児童の感想

- ・ お茶をわかすときはじめてなのでドキドキしました。やけどしないようにしようと思っていたのでやけどしませんでした。
- ・ お茶はちょっとにがいけど、とてもおいしかった。
- ・ なぜあんな葉っぱからおいしいお茶ができるのか、とてもふしぎでした。

—ほうじ茶—

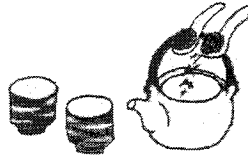
1) 材料と道具（1人分のめやす）

ほうじ茶 2 g（小さじ1）

急須・湯のみ

2) 入れ方

- ① お茶の葉を急須にいれる。



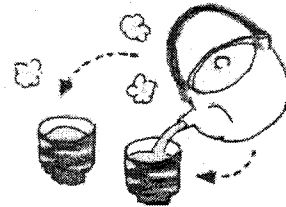
- ② 熱湯を急須に注ぐ。

（お湯の量は多すぎないように気をつけて）



- ③ お茶を茶碗に注ぐ。

- ・ 分量は均一に、濃淡のないように「廻し注ぎ」（各茶碗に少しずつ注ぎ分ける）をする。
- ・ 最後の1滴まで注ぎ切るのがポイント。



3) 指導のポイント、注意点

- ・ 茶碗は厚手で大きめの陶器がよい。
- ・ 湯冷ましをせずに直接熱い湯を注ぎ30秒位でパッと出す。
- ・ お湯は必ずよく沸騰させて、カルキ臭を抜いたものを使う。
- ・ 二煎目は、熱い湯で間をおかず素早く注ぎ分けてください。
- ・ 最後の1滴まで注ぎ切ると成分が溶け出さずに二煎目もおいしくいれられる。

5 おにぎり

1) 材料

ごはん 約100g (1個分)
塩
具 うめぼし、かつおぶし、こんぶ など
のり

2) 作り方

- ① お茶碗にラップをかぶせ、ごはんを入れる。
- ② ごはんの真ん中に、具を(1種類)のせる。
- ③ ラップごと、てのひらにのせ、おにぎりをにぎる。
- ④ ラップにしわがよるので、一度ひろげて、もう一度にぎり形をととのえる。



3) 指導のポイント、注意点

- ・ 事前にラップの切り方を練習するとよい。
- ・ 手をきれいに洗う。
- ・ ごはんの真ん中に具を入れる。

☆ 給食のごはんを使用する場合は、お茶碗を使わず
台の上に、ラップを広げてごはんをのせてもよい。
一人分で、2つ作ることができる。



4) 応用例

- ・ ごはんを炊く。
- ・ 中の具をかえる。

児童の感想

- ・ 家ではおにぎりをさんかくにできなかったのにちょうりじっしゅうではできたのでうれしかったです。また作りたいです。
- ・ うめぼしはきれいでしたが、たべてみるとおいしかったです。

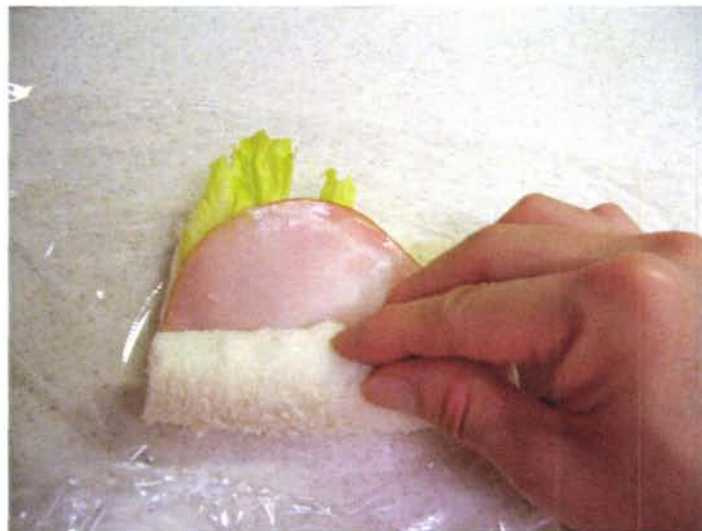
6 ハムとレタスのロールサンド

1) 材料

ハム
レタス
バター（マーガリン）
サンドイッチ用食パン

2) 作り方

- ① レタスは大きめにちぎり、洗ってざるにとり、水気をきる。
- ② 食パンにバター（またはマーガリン）をぬる。
- ③ ラップを広げ、食パンをのせ、レタス、ハムをのせる。
- ④ 食パンをはしから巻いて、ロールサンドにする。
ラップははしをねじっておく。



3) 指導のポイント、注意点

- ・ レタスはよく水気をとっておく。
- ・ 巻くときは、はしからきっちり巻く。
- ・ パンの真ん中に具を入れる。

4) 応用例

- ・ 中に入れる具をかえてもよい。
- ・ パンをかえて、サンドイッチにしてもよい。

☆ Vに指導案を掲載。

7 温野菜のサラダ

1) 材料 (1人分)

ブロッコリー	15 g	($\frac{1}{10}$ 個)
にんじん	20 g	(小 $\frac{1}{5}$ 本)
アスパラガス	20 g	(1 本)
マヨネーズやドレッシング	適量	



2) 作り方

① 洗う

- ・ ブロッコリーは、小房に包丁で切りわけてから、ザルに入れて水の中でふって洗い、水で流す。
- ・ にんじんとアスパラガスは、軽くこすって洗う。

② 切る

- ・ にんじんは、皮むき器（ピーラー）で皮をむき、包丁で食べやすい大きさに切る。
- ・ アスパラガスは、包丁で4 cm くらいの長さに切る。

③ ゆでる

- ・ にんじんは、水から7～8分くらいゆでる。
- ・ ブロッコリーとアスパラガスは、沸騰した湯の中で2～3分くらいゆでる。。

④ もりつける

- ・ 器にもりつけ、マヨネーズやドレッシングをかける。

3) 指導のポイント、注意点

- ・ 野菜を包丁で切る時は、左手で野菜をしっかりと固定して切る。
- ・ ブロッコリーとアスパラガスは、よく沸騰している湯に入れてゆでる。
- ・ 野菜をゆでる時は、お玉を使ってざるにあげるなど、やけどに気をつける。

4) 応用例

- ・ 野菜は、他のものでもよい。

*Qメ知識

・ 野菜のゆで方

基本的に地面から上にのびている葉物などの野菜は、沸騰したお湯に入れてゆで、根菜類などの地面の中にできる野菜は、かたいので水からゆでる。

ゆでることで、緑黄色野菜は色が鮮やかになり、さらに冷水でしめることによってあくがとれる。

8 白玉だんご

1) 材料と分量 (1人分のめやす)

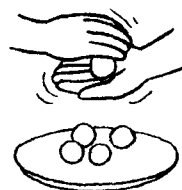
白玉粉	30 g
きなこ	大さじ1 (7 g)
さとう	小さじ1 (5 g)

2) 作り方

- ① 白玉粉に少しずつ水をかけながら、こねる。
(水は、白玉粉100 gに100~120 ml)

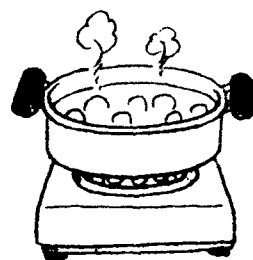


- ② 指で押すと指のあとが残る程度になればよい。
だんご状にまるめる。



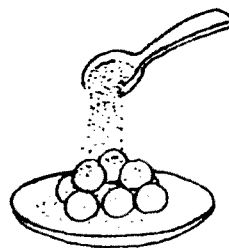
だんご作りは、
子どもが大すき。

- ③ 均等に分けて大きさをそろえてまるめ、熱湯にだんごをいれる。
(平たくして中央にくぼみをつけると、火のとおりがよい)



- ④ だんごが浮きあがってくれば、1~2分火を通して冷水にとる。
(しっかり火を通す)

- ⑤ よく水気をきって、きな粉とさとうをまぜてまぶす。



3) 指導のポイント、注意点

- ・ 熱湯の扱いは、教師がする方がよい。

4) 応用例

- ・ フルーツ白玉
- ・ 白玉ぜんざい
- ・ 白玉アイス

白玉粉…もち米を水につけてつぶし、しぼった汁を乾燥させたもの。

きな粉作り

- ① 大豆をフライパンでこがさないようにいる。
- ② コーヒーミルなどで粉にする。
- ③ さとうをまぜる。

9 果物をむく

ーりんごー

1) 材料

りんご 4人で1個

2) 作り方

りんご

- ① りんごは、きれいに洗い $\frac{1}{4}$ に切り、皮をむく。芯をとる。
- ② うすい塩水にさっとくぐらせて水気をきる。

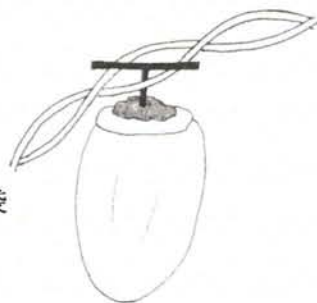
ー干し柿ー

1) 材料

干し柿（渋柿） 10個

（家庭から持参する物）ビニールシート・ぬれふきん・ナイロン袋

（学校で用意する物）小刀・長い竹ぐし



2) 作り方

- ① 柿の皮をむく。割り箸で柿に穴をあけておいてから竹ぐしに刺す。
（長い竹ぐしが手に入らない場合は、柿をむく時に軸をのこしておき、図のようにビニール紐を使って干すとよい。）
- ② 気候条件にもよるが、約1ヶ月すればできあがる。



持ち方に気をつけて、ゆっくり柿を動かしています。



だんだん上手になりました。



3) 応用例

キウイフルーツは柔らかいのでむきにくいですが、ゆっくりキウイをまわしながらむく。端にあるへその部分が固いので気をつける。

高 学 年

10 野菜サラダといろいろなドレッシング

1) 材料 (1人分)

トマト	30 g (中 $\frac{1}{4}$ 個)
きゅうり	50 g (中 $\frac{1}{2}$ 本)
レタス	20 g (小1枚)

2) 作り方

① トマト、きゅうり、レタスを洗って、水を切る。

② 材料を切る。

トマト……くし形に切って、へたを取る。

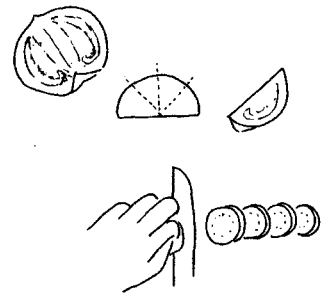
きゅうり…はしを切り落とし、うすく輪切りにする。

レタス……手でちぎる。

③ ドレッシングは材料をよく混ぜる。

④ 皿に盛りつけて、食べる直前にソースをかける。

(そうしないと、野菜から水分が出て水っぽくなる。)



3) ドレッシングのいろいろ (6人分)

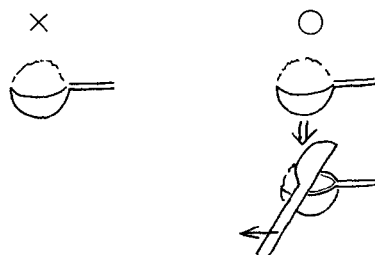
フレンチドレッシング		和風ドレッシング		中華風ドレッシング		オーロラソース	
酢	大2	酢	大2	酢	大2	マヨネーズ	大4
サラダ油	大4	サラダ油	大4	サラダ油	大4	ケチャップ	大2
塩	小1	塩	小1	塩	小1	レモン汁	小1
こしょう	パッパ	こしょう	パッパ	こしょう	パッパ	酢	少々
		しょうゆ	大2	ごま油	小1	塩	少々
		さとう	大1	すりごま	小1		

☆ 好みに応じて、配合割合を工夫して下さい。

☆ 全ての材料をよく混ぜるために、小さい空きビンに入れて振り混ぜると良い。

4) 計量について

- ・ 上記の『大2』とは、大さじ2杯のこと。同様に『小1』とは、小さじ1杯のこと。
- ・ 大さじは15 ml、小さじは5 ml。
- ・ 計量の仕方は次の通り。



11 みそづくり

1) 材料（できあがり 4 kg）

大豆	1 kg
米麴	1.2kg
塩	450 g

2) 作り方

- ① 大豆は、事前に1日中、水につけておいたものを煮てやわらかくする。
- ② 煮あがった大豆をつぶす。つぶした大豆をすしおけ（はんぎり）にいれて、50～60度にさますために、うちわで少し、あおぐ。（写真は、もちつき器を利用）
- ③ 別の容器に麴と塩を入れ、両手でよくまぜる（塩切り）。手のぬくもりで、麴の香りが少したってくる。
- ④ 塩切りした麴とつぶした大豆をまぜる。
- ⑤ 容器につめる。両手いっぱいの大玉に丸めて、いくつかのみそ玉を作る。それを容器にはりつけるようにして、きっちりと詰め込む。表面にかびが生えないようラップをして押しぶたを置き、重石をのせて、風通しのよいところにおいておく。

※ 気候条件にもよるが、約3ヶ月すれば、できあがる。カビがでてきた時は、カビを取り除き、アルコール（焼酎）を霧吹くとよい。



①、②の様子



④の様子



⑤の様子



3ヶ月後

詰めたて

12 茶 粥

1) 材料 (1 人分)

米	40 g	($\frac{1}{4}$ カップ)
水	400 ml	(2 カップ)
番茶 又は ほうじ茶	4 g	(小さじ 2)

2) 作り方

- ① 茶袋に番茶を入れ、分量の水の中に入れて煮立てる。
- ② 茶の色と香りが出たら茶袋を取り出し、洗った米を入れて煮る。
- ③ 煮立ったらしゃもじでサッとかきまぜて、ふきこばれないように火力を調節して煮る。
- ④ 煮上がり加減をみて火からおろし、2～3回混ぜておく。

3) ポイント・注意点

- ・ 煮ているときは混ぜないように気をつける。
- ・ さらっとした粥、ねばり気のある粥、好みによってちがうが、水加減、炊き加減で調節する。

4) 応用例

- ・ つぶし麦入り粥
- ・ さつまいも粥

※「大和の茶粥」と大昔からどこの家庭でも主食とされてきた。冬は温めて夏は冷やして食べた。

一東大寺修二会（お水取り）と茶粥一

修二会本行中の一日の正食（せいじき）は一回、昼のみです。これが一日の行法の始まりです。作法は主に祈祷等の法要ですから1時間弱かかります。山盛りの飯の中央に突き立てられたしゃもじで、各自適当によそります。残りの分はお供え用で、童子ら裏方さん用になります。汁は全て味噌汁で「オーロ」（語源不明）と呼ばれる大きめのどんぶり程もある蓋付きの椀によそられます。日常使う汁椀の3杯分は軽く入っています。「菜」つまり、おかずも蓋付きの椀に入れられ、これは童子が配ります。最後に「キリアテ」と呼ばれる漬物（主に沢庵です）が配られます。湯を飲んで終わり、食堂を出るとき、飯を一握り紙に包んだものを食堂向かいの閼伽井の屋（あかいのや、お水取りの井戸がある建物）の屋根に投げます。鳥などの生き物に施食（せじき）する意味があります。こうして作法は終わり、一日の行が始まります。この後、その日のぎょうが終了する早い日で午前1時、遅い日で午前4時半頃まで練行衆は、食べ物は何れも、水一滴さえ飲むことは許されないのです。正食は確かに一日一食なのですが、その日の行が終わって、お腹ペコペコ、喉カラカラになって下堂してくる練行衆には「ゴボ」「ゲチャ」と呼ばれる茶粥が用意されています。

（平成19年日本家庭科教育学会近畿地区会学習会 東大寺 上司永照師のご講話より）

13 茶 飯

1) 材料 (1人分)

米	80 g (100ml $\frac{1}{2}$ カップ)
大豆	15 g
番茶 又は ほうじ茶	3 g
水	120 g + 60 g
塩	1 g
しょうゆ	2 g

2) 作り方

- ① 米を洗い、ザルに入れて水を切っておく。
- ② 水を煮立て、番茶またはほうじ茶を入れて炊き出す。さましてから、漉して120 gをとり、①と一緒に炊飯器に入れて約30分程置き、塩としょう油で味付けして炊飯する。
- ③ その間に大豆を焙じ、熱いうちに水の中に入れ掌でこすり皮を除き、②に入れて一緒に炊き上げる。

3) 応用例

- ・ 節分の豆を利用してよい。

*クメ知識

- ・ 東大寺二月堂の修二会（お水取り）の鍊行僧の献立の中に茶飯などの記録が残されているので、古くから食べられていたことがわかる。かち栗を入れた栗茶飯もあったという。



14 ジャーマンポテト・ハッシュドポテト

1) 材料 (1人分)

じゃがいも	75 g (小1個)
バター	4 g (小さじ1)
サラダ油	4 g (小さじ1)
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	

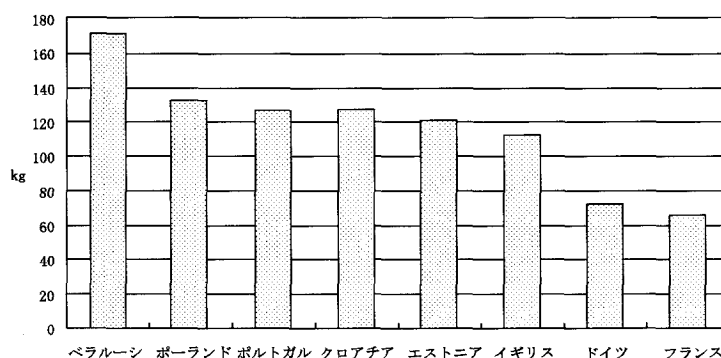
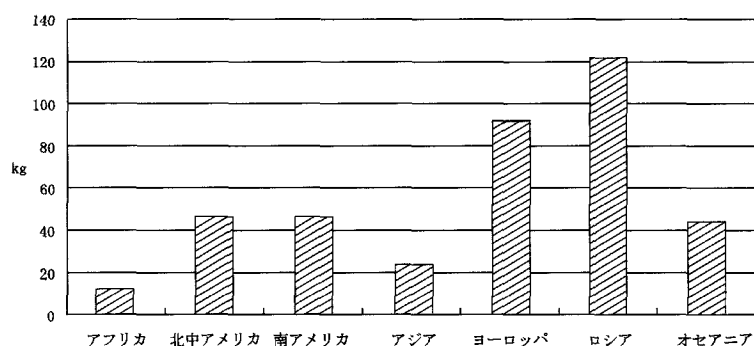
2) 作り方

- ① ジャがいもはかわをむき、うすくスライスしてからせん切りにする。
(スライスの状態でジャーマンポテト・せん切りにしてハッシュドポテト)
- ② フライパンにバターとサラダ油を入れ、①のじゃがいもを入れ、こんがり焼く。
- ③ 火を止める少し前に、塩コショウをする。
- ④ 好みでトマトケチャップをつけて食べる。

3) 応用例

- ・ ジャがいもはゆでてから、せん切りにしてもよい。
- ・ できあがってからオーブントースターにいれて、表面を焼くと、からりとした口ざわりに仕上がる。このときに、上にスライスチーズをのせてグラタン風にしてもよい。

世界におけるじゃがいもの1人1年当たりの消費量 (2002年)



資料：FAOSTAT「Food balance sheets (2004.august.27)」

15 青菜をゆでる（大和まな）

1) 材料

大和まな 200 g

2) 作り方

大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させる。

- ① 大和まなをよく洗う。
- ② 沸騰した湯の中に根の方から先にいれて、ふたをしないでゆでる。
- ③ もう一度沸騰したら、火を止めて、すぐに水につける。
- ④ 水気をしぼり、4～5 cmくらいの長さに切る。
- ⑤ ごま醤油、ポン酢などであえる。



3) 指導のポイント・注意点

- ・ 和えるもので味付けをかえることができる。

4) 応用例

- ・ 油いためや煮びたしなどの調理にも応用できる。

県政スポット

「大和野菜（伝統野菜とこだわり野菜）」に 彩り鮮やかな5品目を追加

問 農業水産振興課 TEL 0742-27-7443
E nogyos@office.pref.nara.lg.jp
URL www.pref.nara.lg.jp/nogyos/index.html

県では「歴史文化との対話と交流」をテーマとする平城遷都1300年（2010年）記念事業に向けて、奈良らしさを体感できるような特産品づくりを推進しています。

一昨年10月に本県の特産品としてアピールできるものとして大和野菜14品目を選定したところですが、この度、5品目を追加しました。

大和きくな

室町時代末頃に渡来した野菜で、関西では菊菜、関東では春菊と呼ばれる。奈良では中大葉と呼ばれる葉が大きくて切れ込みが深く、独特の香気の少ないものが作られている。

黄金まくわ

奈良ではマッカと呼ばれる。日本在来の東洋系メロン。古事記の記述にうりを焼く言葉が出ている。万葉集には、山上憶良の「瓜食めば、子ども思ほゆ…」の歌がある。

片平あかね

山添村片平で戦前から栽培されている先端まで赤い日野菜かぶ。漬物の他、サラダでの利用もできる。

大和野菜

今回追加認定された5品目

紫とうがらし

奈良市、天理市の中山間地域等で栽培されている。辛味が少なく、果色の紫色は熟が加わると薄黄緑色に変わる。

大和三尺きゅうり

大和高原一帯で明治から昭和中期まで栽培されていた。長さ30～35cmの長型で果色は濃緑。漬物用として利用される。

大和の伝統野菜って？

戦前から本県での生産が確認されている品目で、地域の歴史・文化を受け継いだ独特の栽培方法等により、「味、香り、形態、来歴」などに特徴を持つ。

大和まな、千筋みずな、宇陀金ごぼう、ひもとうがらし、軟白ずいぎ、大和いも、祝だいこん、結崎ネブカ、小しょうが、花みょうが、大和きくな、片平あかね、紫とうがらし、黄金まくわ、大和三尺きゅうり

大和のこだわり野菜って？

栽培や収穫出荷に手間をかけて栄養やおいしさを増した野菜や本県オリジナルの野菜など

大和ふとねぎ、香りがぼう、半白きゅうり、朝採り野菜（レタス、なす、きゅうり、スイートコーン）

奈良県政だより 2007年2月号より（奈良県広報広聴課）

☆ Vに指導案を掲載

16 ひやしそうめん

1) 材料 (6人分)

そうめん	6束
(だし)	
水	400 ml
かつおぶし	(12 g)
しょうゆ	100 ml
みりん	100 ml

2) 作り方

そうめんをゆでる

たっぷりの沸騰した湯の中にそうめんを入れてゆでる。
(ゆですぎないように注意する。)

だしのとり方

- ① なべに分量の水を入れ、沸騰したら、かつお節を入れて、沸騰させる。
- ② みりん、しょうゆを入れて沸騰させる。
- ③ できただし汁を冷ます。

3) 指導のポイント・注意点

- ・ そうめんをゆですぎないように気をつける。
- ・ かつお節は、とりださないで、具の1つとして食べる。
- ・ 学年に応じて調理技術を考慮して具を工夫する。

☆ Vに指導案を掲載

4) 応用例

- ・ 具を工夫することで、学年に応じた取り扱いができる。
- ・ だし汁 (だし汁100 ml・しょうゆ3～5 ml・塩1 g・砂糖1 g) を温めて、にゅうめんにもすることもできる。



鶏のささ身を使用しているが、かまぼこなどに替えるとよい。

17 卵料理

	ゆで卵	スクランブルエッグ	目玉焼き
1 材 料	卵 …… 1コ 塩 …… 0.5 g	卵 …………… 1コ 牛乳 …… 5 ml (小1) 油 …… 4 g (小1) 塩 …… 0.5 g こしょう … 少々	卵 …………… 1コ 油 …… 4 g (小1) 塩 …… 0.5 g こしょう … 少々
2 作 り 方	① 卵を洗う ② 鍋に卵を入れて、十分かぶるくらいの水を入れる。 ③ 点火してゆでる。 ④ 沸騰したら、沸騰が続く程度の弱火にする(ゆで時間は下記参照) ⑤ ゆであがれば冷水にとる	① 卵は洗い、割って器に入れ、よくときほぐす。 ② 牛乳、塩、こしょうで味をつける。 ③ フライパンを火にかけ、油を入れる。 ④ 卵を入れ、かき混ぜながら弱火で炒める。	① 卵は洗い、割って器に入れる。 ② フライパンを火にかけ油を入れる。 ③ 卵をそっと入れ、塩をふる。 ④ ふたをして弱火で2～3分焼く。
3 指 導 の ポ イ ン ト 注 意 点	<p>○ 卵は冷蔵庫から出して、室温に戻したものを使うこと。</p> <p>○ 卵は洗浄して出荷されているが、サルモネラ菌が残っているおそれがあるので、洗ってから使う。</p> <p>○ ゆで卵の、沸騰してからのゆで時間とできあがりの様子は次の通り。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 4～5分…白身は固まる。黄身は半熟。 ・ 7～8分…白身、黄身とも固まるが、中心は柔らかい。 ・ 10～12分…よく固まる。 ・ 20分以上…黄身の周りが変色する。 <p>○ ゆで卵を作る時、鍋底の水気は拭くこと。(省エネのため)</p> <p>○ 焼く卵料理は焦げやすいので、弱火で加熱すること。</p> <p>○ 塩分濃度は、材料の1%がちょうど良い。</p>		
4 応 用 例	温泉卵…①60～70℃の湯に20～30分沈める。②器に割り入れる。③市販のつゆをかける。	<p>・ 野菜と卵の炒め物…野菜を炒め、スクランブルエッグと合わせる。</p> <p>・ 油の代わりにバターを使うと風味がよい。</p>	青菜の巣ごもり…①アルミホイルの周囲にゆでた青菜を入れる。②中央に卵を割り入れる。③塩こしょうをふる。④オーブントースターで焼いたり、フライパンに並べて加熱する。

18 野菜やきそば

1) 材料 (1人分)

中華そば (むし)	50 g ($\frac{1}{3}$ 玉)
焼き豚	10 g
にんじん	10 g (小 $\frac{1}{8}$ 本)
たまねぎ	15 g (中 $\frac{1}{6}$ 個)
ピーマン	15 g (中 $\frac{1}{2}$ 個)
キャベツ	30 g (中 1 枚)
サラダ油	4 g (小さじ 1)
ウスターソース	5 g (小さじ 1)
とんかつソース	3 g (小さじ $\frac{1}{2}$)
塩	少々
こしょう	少々
青のり	少々



2) 作り方

① 切る

焼き豚は 1 cm くらいに切る。

にんじんは 5 mm ぐらいのたんざく切りにする。

たまねぎは、5 mm のくし型切りにする。

ピーマンは立て半分に切ってから、はば 1 cm ぐらいのたんざく切りにする。

キャベツもはば 1 cm ぐらいのたんざく切りにする。

② いためる

フライパンをあたため、サラダ油を入れる。最初に焼き豚をいため、次ににんじんを入れ、少しやわらかくなってから残りの野菜を入れる。野菜がしんなりしてきたら、中華そばをほぐしながら入れ、水を少し入れてふたをし、蒸し焼きにする。中華そばがほぐれたら、ソース、塩、こしょうで味をつける。

③ もりつける

皿にもり、青のりをちらす。

3) 指導のポイント・注意点

- ・ いためている時、野菜から水が出ていれば、中華そばを入れた時の水は入れなくてもよい。

19 カップケーキ

1) 材料 (約14個分)

小麦粉	200 g
たまご	200 g
さとう	200 g
バター	70 g
ベーキングパウダー	小麦粉の3%
バニラエッセンス	1～2滴
ピーナッツ	50 g



2) 作り方

- ① たまごをボールにわり、卵黄、卵白にわけて泡立てる。
- ② バターは、湯煎にしておく。
- ③ ①のボールにバター、さとうを入れ、よくまぜる。
- ④ バニラエッセンスを1, 2滴落としてまぜる。
- ⑤ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいににかけておく。
- ⑥ ⑤に①～④を入れ、きざんだピーナッツをさっとまぜる。
- ⑦ カップにもりわけろ。
- ⑧ 蒸し器で15～20分間蒸す。

3) 指導のポイント・注意点

- ・ ⑥でまぜすぎない。
- ・ 卵黄と卵白をわけてまぜると、泡立ち方のちがいがよくわかる。
- ・ 蒸し上がっているかどうかは、竹串をさしてみるとよい。

4) 応用例

蒸し器ではなく、オーブンで焼いてもよい。

(炊飯器を使ったケーキづくり)

材料 ホットケーキミックス……200 g 卵……1個 牛乳……150 ml

作り方 ①材料を混ぜ合わせ、炊飯器に入れ、スイッチを入れる。

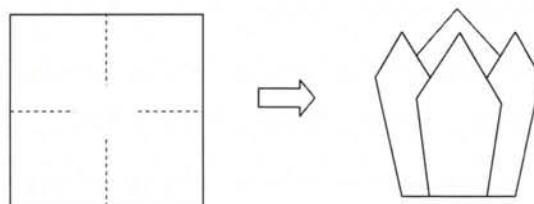
②スイッチが切れたら、できあがり。

(中に、きざんださつまいも、ココア、バナナなどを混ぜてもよい。)

[ワンポイント]

カップにしくシートは、以下のようにするとよい。

点線部は、はさみで切る。



20 お弁当

1) 材料 (1人分)

〔ごはん〕

米 100 ml

〔卵焼き〕

卵 $\frac{1}{2}$ 個 塩 少々 こしょう 少々 油 小さじ1

〔ウインナー〕 2本

〔じゃこピーマン〕

ピーマン 1個 じゃこ 5g しょうゆ 小さじ $\frac{1}{2}$ 油 小さじ1

〔ちくわ〕 1本

〔イチゴ〕 1個

〔プチトマト〕 2個

2) 作り方

- ① ごはんを炊飯器で炊く。(コンロを効率よく使うため。)
- ② 玉子焼きをつくる。
 - ・卵、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
 - ・卵焼き器を温めてから、油をいれ、全体にいきわたらせる。
 - ・卵を入れて焼く。
- ③ じゃこピーマンをつくる。
 - ・ピーマンはへたと種をとり、幅5mmぐらいに切る。
 - ・じゃこは水で洗い、ざるにあげてよく水を切る。
 - ・フライパンをふたたび温めてから、油を入れ、全体にいきわたらせる。
- ④ ウインナーをフライパンで焼く。
- ⑤ ちくわをななめに切り、フライパンで焼く。
- ⑥ ①～⑤と、水でよくあらったプチトマト、イチゴを、お弁当箱に盛り付ける。

3) 指導のポイント

- ・学年の調理技術に応じて、おかずを工夫する。
- ・複数のおかずをつくるので、段取りよくいくように考慮する。
- ・ごはんの上にかつおぶしをのせてもよい。

4) 応用例

- ・おかずを工夫することで、学年に応じた取り扱いができる。

〔ゆでたまご〕

- ・なべに卵がかぶる量の水を入れ、沸騰してから10～12分間ゆでる。

〔きゅうり〕

- ・よく洗い、食べやすい大きさに切る。

〔にんじんのグラッセ〕

- ・ 7mmの厚さを輪切りにし、バターと少量の砂糖を加えて煮る。

〔ほうれんそうのソテー〕

- ・ ほうれん草をゆでてから、バターでいためる。にんじんやコーンを入れると、いろどりがよくなる。

5) お弁当づくりのポイント

- ・ いろどりや、栄養バランスを考える。
- ・ くさりやすい食品や、汁気の多い料理はさける。



家庭科指導計画例「弁当袋とお弁当づくり」(全15時間)

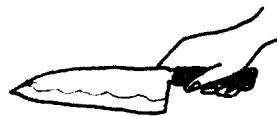
- (1) お弁当作り…………… 1時間
 - ・ 中学では、毎日お弁当なので、必要な条件を考え、計画をたてる。
弁当袋 (たのしいもの・ファスナーつき・キルト布)
お弁当 (おいしいもの・バランス・もっていけるもの)
- (2) 弁当袋づくり…………… 6時間 (本時第3時)
 - ・ 自分が使う楽しいお弁当袋づくり
大きさや形・布のまわりのかがり・ファスナーつけ・まわりのミシンぬい・底・しあげ
- (3) ごはんとおかずのお弁当づくり…………… 5時間
 - ・ バランスを考えたごはんのお弁当をつくる。
1食分の献立として考える。
調理の計画をたてる。(材料・手順)
お弁当をつくる。
- (4) サンドイッチのお弁当づくり…………… 3時間
 - ・ パンでもお弁当をつくる。
パンの特徴を知り、計画をたてる。
サンドイッチのお弁当をつくる。

Ⅳ 調理器具の使い方

1) 包丁

〔包丁の持ち方〕

- ・ えをしっかりにぎる。
- ・ 人差し指を、みねにそわせて持ってもよい。



〔材料のおさえ方と切り方〕

- ・ 指先を丸めて、ほうちょうにそわせる。

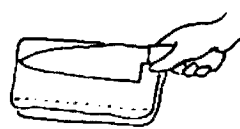
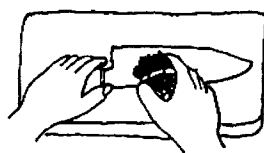


○

×

〔片づけ方〕

- ・ 流しか、まな板の上において、流水で洗う。えの部分もよく洗う。
- ・ ふきんの上に置いて、さびないように水気をよくふきとる。

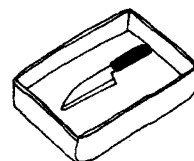


〔安全のために〕

- ・ 刃先を相手に向けない。
- ・ 台の上に置いてわたす。
- ・ 不安定な場所に置かない。
- ・ 持ったまま歩きまわらず、バットに入れて持ち運ぶ。

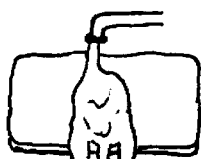
×

○



2) 作り方

- ・ 水で洗い、ふきんで水気をふきとってから使うと、食品の水分、色、においなどがつきにくい。
- ・ 使った後は、両面をよく洗い、すすぎ、乾きやすい場所に干す。特に木製の場合はかびが生えやすいので、日光で乾かすとよい。



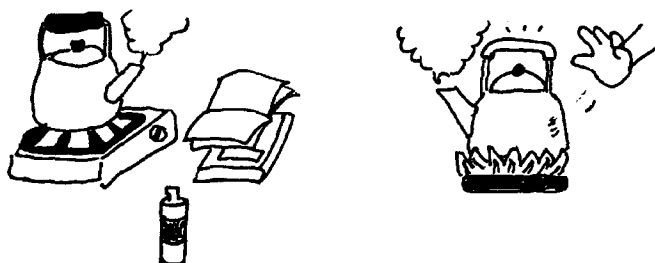
3) ガスコンロの安全な使い方

〔点火前の点検〕

- ・ ゴム管が外れていないか。ひびわれはないか。つまづかないようになっているか。
- ・ そばに燃えやすいものはないか。

〔点火後の点検〕

- ・ 火がついたか。
- ・ 勝手に火が消えないか。
- ・ 炎の様子はよいか。
- ・ 部屋の換気はよいか。
- ・ 湯気によって、なべやかんの取っ手も熱くなるので注意する。



〔消火後の点検〕

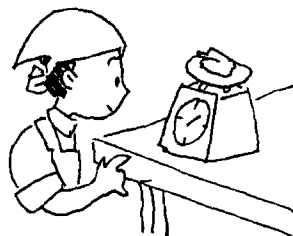
- ・ ガス栓は閉めたか。

〔ガスもれに気づいたとき〕

- ・ 窓や戸を開け、ガス栓を閉める。
- ・ 換気扇などの電源スイッチやプラグに触れると、火花が出て引火し、爆発することがあるので、手を触れない。

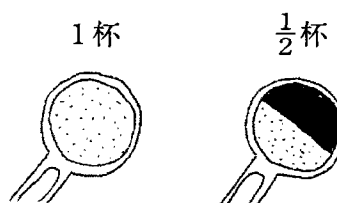
4) はかり

- ・ 平らなところに置く。
- ・ 調節ねじで針を0になるように合わせる。
- ・ はかるものは、静かにのせる。
- ・ 正面から目盛りをよむ。
- ・ 上皿にのせて量りにくい場合は、器に入れて量る。そのときは、まず器だけの重さを量り、その数値に、量りたいものの重量をプラスした目盛りまで量る。



5) 計量スプーン

- ・ 大さじ1 = 15 ml 小さじ1 = 5 ml
- ・ すりきりべらを使って、目的の分量をはかる。



6) 計量カップ

- ・ 液体のものはかるときには、平らなところにカップを置いて、はかりたい目盛りの位置まで液体を注ぐ。
- ・ 粉類をはかるときには、スプーンなどでふっくらと入れ、カップの底を調理台に2回程度とんとんとうちつけて平らにしてから、目盛りを確認する。

7) フライパン

鉄製のもの……火にかけ、じゅうぶんあたためてから油を入れる。

表面を特殊加工したもの……火にかけ、少しあたためてから油を入れる。

洗うときは、表面を傷つけないように、スポンジで洗う。

- ・ フライパンはしっかり持って使う。
- ・ 油のはねに注意する。
- ・ もしフライパンに火が入ったら、コンロの器具栓を閉め、なべのふたなどをかぶせて消す。
- ・ 洗う前に、不用な紙や布で油よごれをふき取るとよい。



8) その他

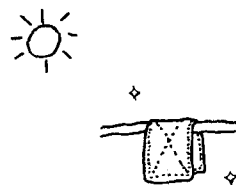
- ・ 床が濡れるので、モップを用意し、その都度ふき取る。
- ・ 流しは水垢がたまったり、かびが生えないようにきれいに洗ってふく。
- ・ 流しのごみを始末する。



- ・ 食器についた油よごれは、あらかじめ不要な布や紙でふき取ってから洗うとよい。
- ・ ごみは分別して捨てる。生ごみは水を切る。



- ・ ふきんは石けんで洗ってよくすすぎ、しぼってから、日光に当てて干す。



子どもの手の大きさと力にあった包丁の使用

子どもは大人用の包丁に恐怖感を覚えます。子どもの手の大きさに適した包丁を用意しましょう。しかし、小ぶりの包丁は、とかく軽めにできています。刃の大きさに合わせて柄も細めにつくられています。大人でもこのような小ぶりの包丁を使うと、切断時の力の負担が大きくなります。そこで、大きさは小ぶりでも、重さがあり、太目の柄をつけた子ども用包丁を鈴木が開発しました。すでに多くの小学校で使用されています。

詳しくは、鈴木までお問い合わせください。suzuki@nara-edu.ac.jp



全長 21.9cm, 刃渡り 10.7cm, 最大刃幅 4.0cm,
重さ 100g, 柄の太さ長径 1.8cm, 短径 1.7cm, 最大周囲 6.3cm

V 実践例・指導案他

1 低学年

フルーツヨーグルト（学級通信から）

1年2組 2C

たんぽぽ

No22 2007. 7. 19

たのしかったよ くっきんぐ（おたのしみかい）

1がっきも あと 1にちに になりました。みんなで なかよく すごした 1がっきでした。そこで、みんなで おたのしみかいを しました。どんな なかみに しょうかなあ、とおもいましたが、「くっきんぐ」に しました。

『ふる一つ よーぐると』に ちょうせんしました。きゅうしょくしつの さかぐちせんせいも いっしょでした。みんなが、じょうずに つくるのに、びっくりしましたよ。

みんなの にっきから

7がつ18にち（すい）

きょうは、くっきんぐをしました。それで、みほちゃんと かわりばんこで しました。それで、ばななを むきました。それで、ぱいなっぷるとか、みかんとかを きりました。

きょうは、おたのしみかいをしました。ふるうつようぐるとをつくりました。そのふるうつは、ばななとみかんとぱいなっぷる。とってもおいしかったし、とってもたのしかった。また、やりたいな。

きょうは、くっきんぐを しました。ふる一つよーぐるとを つくりました。じぶんで つくった よーぐるとは、おいしかったです。

きょうは、くっきんぐを しました。とても たのしかったです。ばななをきるのは、むずかしかったです。また、やりたいです。ぱいなっぷるを きるのは、たのしいです。ふる一つよーぐるとは、おいしかったです。ふる一つよーぐるとを つくるのは、たのしかったです。

くっきんぐを やりました。たのしかった。こんなことが できるって おもわなかったぐらい すごく かんたんだった。

きょうは、くっきんぐをしました。はじめは、しんぱいだったけど、やってみたら、けっこう かんたんでした。おうちでも やりたいと おもいました。

きょうは、かていかしつで りょうりを しました。りょうりは、ふる一つよーぐとです。しゅるいべつに わけるのが むずかしかった。けれどおいしくできました。たべてみると すごいおいしかったです。また つくりたいです。また、こんなひが きたら いいと おもいます。なかに はいっていた ざいりょうは、ばなな、ぱいなっふる、みかん、よーぐとでした。いろいろむずかしいところも あったけれど がんばったので おいしく できました。だけど、1つだけ たりないと おもったのが、あります。よーぐとです。ふつうのを3にんぶんに わけるので、りょうが、すごい へりました。

おうちのかたへ

入学して初めてのお楽しみ会を「おやつづくり」としました。子どもたちだけでできるかなあ、と心配していましたが、なかなかの腕前を見せてくれました。

材料と分量（6人分）を載せておきますので、夏休みにでも、子どもさんとともにおやつづくりを楽しんでみてください。（包丁は、洋食ナイフに代用しました。おかげで、こわくなかったらしく、好評でした。）

今度は、ケーキが作りたいらしいのですが…。

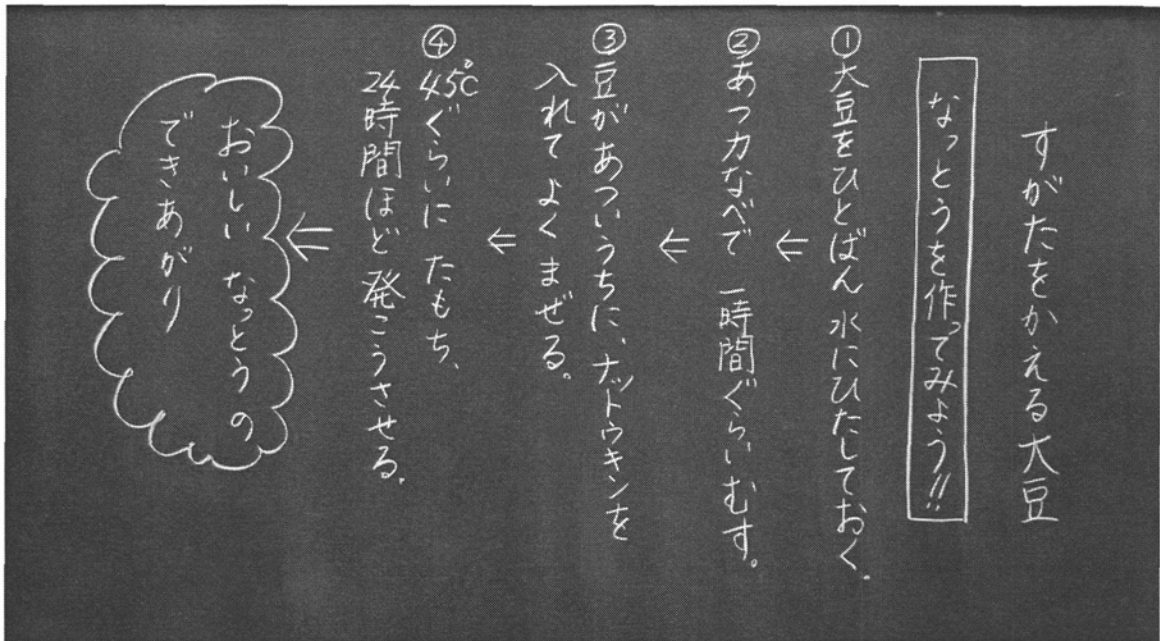


2 中学年

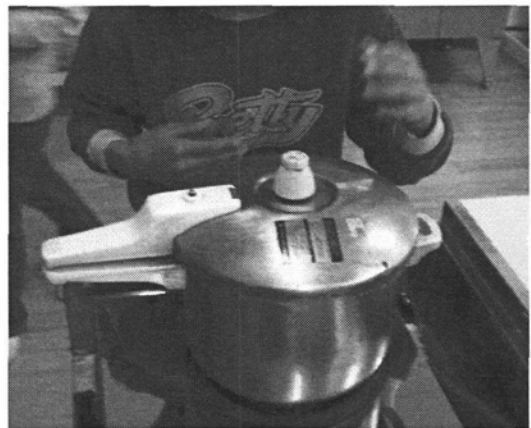
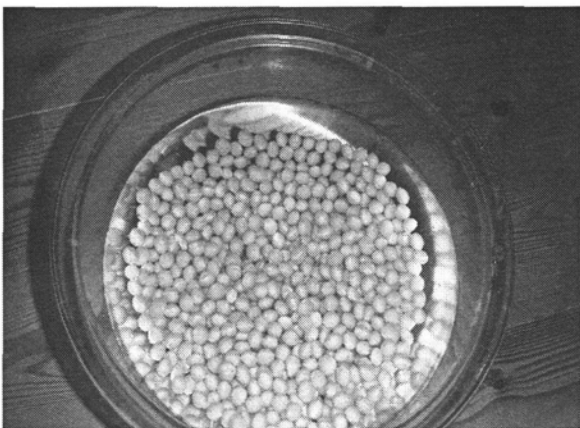
1) 一教科とのつながりー

3 学年 国語科 「すがたをかえる大豆」 納豆をつくろう

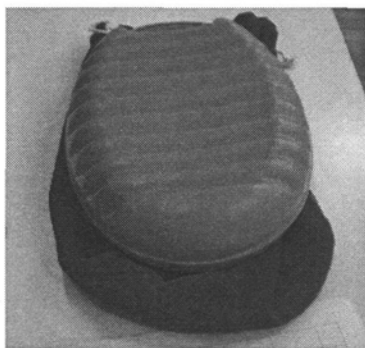
- ・ 国語で学習した大豆の変身を、納豆作りでためしてみました。
「ネバネバ納豆」が本当にできるのかな。



大豆（約300 g）は、一晩水に漬けておく。漬けておいた大豆を、圧力鍋で1時間（圧力がかかってから）蒸す。



15時間から20時間で、ネバネバ納豆のできあがり！（容器のふたを密封してはいけない）



すがたをかえる大豆 ワークシート①
三年 組 名前

☆脱落(だつらく)ことに、内容(こよう)をまとめましょう。

①酸腐(さんぷ) 米や麦のほかに、多くの人がほとんど毎日口(くち)にしている食べ物、大豆(だいず)がそれほど食べられていることは、

大豆は

気づかれないのです。

大豆は

という植物(しょくぶつ)のたねです。

かたいダイズのたね Ⅱ わたしたちが知っている

そのままでは食べにくく、消化(しょう化)もよくないかたい大豆

そのため、

しています。

②酸腐(さんぷ) 大豆を

☆

↓ 豆(まめ)まきを使う豆

いり豆

に豆

に豆(にまめ) Ⅰ

2) 題材 楽しく調理しよう 「サンドイッチを作ろう」

○ねらい ・楽しく調理する

指導の実際

学習活動	学習への支援
<p>1. 食べ物のあか・きいろ・みどりのはたらきについて確認する</p> <p>2. 調理実習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パンにバターをぬる ・ラップを使ってロールサンドを作る <p>3. 試食する</p> <p>4. 片付けをする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の3つのはたらきについて確認する ・3つの仲間がそろうことが大切であることを知らせる <ul style="list-style-type: none"> ・きいろ…パン あ か…ハム みどり…レタス を使ってロールサンドを作ることを知らせる ・サンドイッチの作り方を説明する ・班で協力するよう言葉がけをする <ul style="list-style-type: none"> ・まとめ <p>家でもできることを考えさせる</p> <p>➤パンをかえて、具をかえてサンドイッチを作ることができることを知らせ、「家でも作ってみよう」という意欲を持たせる</p>

児童の感想

今日食育でロールサンドを作りました。ロールサンドを作るのは、いがいとちょっとだけかんたんでした。でもラップをとるのがむずかしくて、時間がちょっとかかりました。ぼくはまず1こ目のロールサンドのレタスとハムのじゅん番はハムを下にしてレタスを上にしました。2こ目は1こ目の反対です。まく時1こ目はちょっとだけパンがやぶれました。2こ目はパンがほんのちょっとだけくしゃくしゃになりました。ちょっとだけまちがえてもおいしいロールサンドが出来上がりました。そのロールサンドを食べたらとってもおいしかったです。また自分の家でも自分で、作って、おいしいロールサンドを自分で、食べたいです。

わたしはこの前の食いくの時間の時にロールサンドを作りました。ロールサンドの意味はロール（まいている）サンド（サンドイッチ）ということです。わたしはロールサンドを作る時、「やぶれないようにしよう。」と、思いましたが、一回目はやぶれてしまいました。けれども二回目はきれいにできました。それで次の日、朝にロールサンドを作って食べました。おいしかったです。



3) その他の活動の様子

七輪で火をおこしめざしを焼く



かまどでご飯を炊く



3 高学年

1) 一家庭科 地元の野菜を使うー 大和野菜（まな）

- 目 標 ○ 緑黄色野菜の食品価値（ビタミン類や無機質を含み、この時期、おいし葉菜類が回ることを、理解させる。
- まなをくゆでる＞ことに、＜いためる＞＜和える＞＜煮る＞を加え、和食の味と調理方法をひろげる。

指導計画（全6時間）

- 第1次 緑黄色野菜と大和野菜（まな）の特徴を知る。……2時間
- 第2次 まなをゆでて、調理する。……3時間（本時第3時）
- 第3次 まとめ……1時間

本時指導案

ねらい まなをゆでて、味をつけることによっていろいろな調理ができ、たくさんの量を食べられることをわからせる。

展 開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	準 備
1. まなの油いための特徴を確認する。	○・高温短時間 ・かさがへる。 ・色があざやかになる。	写真
2. ゆでたまなを「和える」調理方法を知る。 ・手順と食べ方を確認する。	○切って「和える」方法を知らせる。 ・ごま醤油で和える。 ・ポン酢で和える。	ゆでたまな 包丁、まな板 ボール
3. 調理実習をする。 ・ゆでたまなを切る。 ・2種類のもので和える。 ・試食する。	○ ゆでただけの味と和えた2種の味を比べる。 ○ 和えることによって、味がよくなり、他の食品も摂取でき、栄養面でもよくなることに気づかせる。	さいばし ごま、醤油 ポン酢 小皿、はし
4. 給食の献立「まなの煮びたし」を知る。 ・「煮びたし」の作り方 ・献立への願い	○栄養士さんの願いに気づかせたい。 ・いろいろな食品を食べさせたい。 ・今だけでなく、将来も健康な体が続くような食生活をおくってほしい。	写真 煮びたし
5. 「和える」ことの良さをまとめる。	○ まなをゆでて調理することの長所をまとめさせる。	生のまな

2) 一家庭科 ひやしそうめんー

- 目 標 ○ そうめんの特徴（歴史、作り方、栄養など）を知らせる。
○ そうめんのだしを作り、そうめんをゆでる調理技術を身につけさせる。

指導計画 全5時間

- ① そうめんの特徴を知る。……2時間
- ② 調理実習……………2時間（本時）
- ③ まとめ……………1時間

本時指導案

ねらい そうめんのだしを作り、そうめんをゆでる調理技術を身につける。

展 開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	準 備
1. 調理手順を確認する。 2. だしを作る。 ・水を沸騰させ、鰹節を入れる。 ・沸騰したら、しょうゆ・みりんを入れる。 ・できただしを冷ます。 3. そうめんをゆでる。 ・たっぷりの水を入れた鍋の水が沸騰したらそうめんをばらして入れる。 ・再び沸騰したらさし水を入れる。 ・再び沸騰したら、そうめんを冷水にさらし、水気をきる。 ・だしにそうめんを入れて、試食する。薬味は、ねぎとする。 ねぎは、こぐち切りにする。 ・後片付けをする。 5. 学習のまとめをする。 ・学習プリントに反省を書いて交流する。	○班の仲間で協力させる。それぞれの役割分担を確かめる。 ○沸騰のタイミングに気をつけさせる。 ○冷水をいれたボールを利用して冷まさせる。 ○沸騰のタイミングとそうめんは、帯はずしてばらして入れることに注意させる。 ○さし水のことを「びっくり水」とも言い、ゆであがったそうめんの食感が、かわることを伝える。 ○だしをとるのに使った鰹節は、薬味のひとつとして食べさせる。 ○仲間で協力してさせる。 ○家庭でも実践するように呼びかける。	学習プリント 鍋・さいばし・ボール・たまじやくし 鰹節・しょうゆ・みりん・素麺・ねぎ

第1刷は、平成17-19年度科学研究費基盤研究（C）課題番号17500538 ならびに平成19年度奈良教育大学学長裁量経費の補助金による。

第2刷は、2008年度 質の高い大学教育推進プログラム「教員養成大学による地域食育推進プログラム ―食育オフィスの開設と食育リーダーの養成―」の補助金による。

表紙を飾るフェルトの野菜や「食育カルタ」は、本学の学生の手によるものです。皆様のご協力に感謝します。

「明日に役立つ食育レシピ ―小学校 学年に応じたクッキング―」

2008年2月10日 第1刷発行

2009年3月20日 第2刷発行

編著者 奈良教育大学教育学部 教授 鈴木洋子
〒630-8528 奈良市高畑町

印刷 株式会社 新踏社
〒630-8264 奈良市鍋屋町19

