

☆2年生の家庭科では、食生活と自立についての学習を行います。調理実習や実技テストもあります。今から家庭でできることを紹介します。

調理の基本

○調理の計画

①献立決め 作業確認

・五大栄養素を意識して考えてみよう。

→() () ()
() ()

・一汁三菜【いちじゅうさんさい】

()…ごはん、めん、パンなど

()…主なおかず。魚、肉、卵、豆、豆製品など。

()…その他のおかず。

野菜、いも類、海そう、乳製品、果物など。

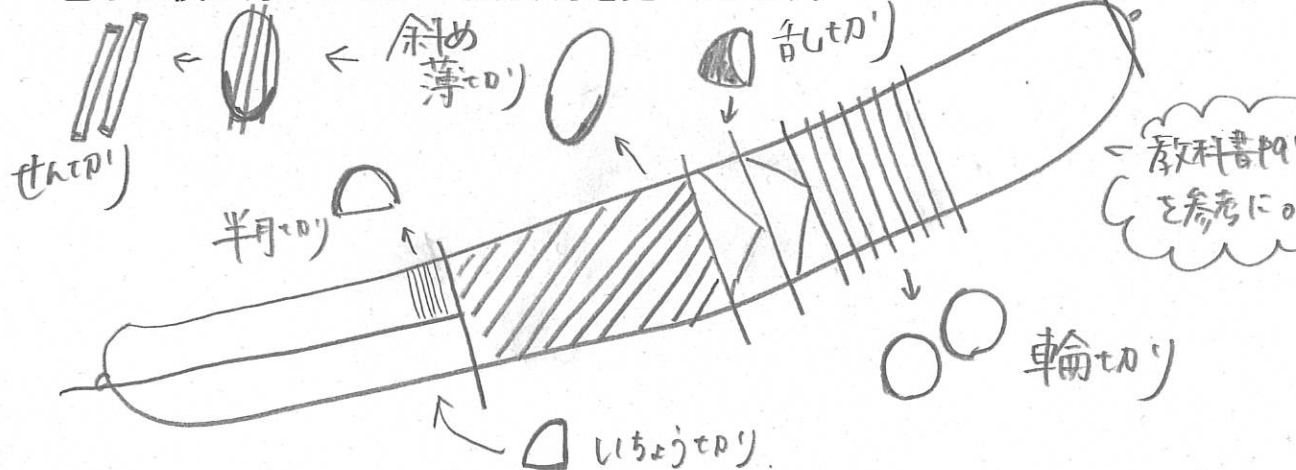
()…みそ汁、スープ、牛乳など

- ②準備
- ・材料を買う。(この時期は、家族がスーパーでどんなふう to 食品を選択しているのを見るよい機会ですね！！)
 - ・身じたくをする。

③調理

家でできそうなお手伝い

- ・材料をはかる(大さじ、小さじの使い方、はかりの使い方)。
- ・材料を混ぜ合わせる。
- ・包丁の使い方→いろいろな切り方を覚えましょう。



- ④盛り付け
配膳
- ・料理は見た目も大切。
 - ・どのタイミングで器やはしを用意するかも重要です。
- ⑤試食
- ・おいしくいただきます。
- ⑥後かたづけ
- ・食べた器を洗いましょう。洗剤や水をたくさん使わずに、効率よく片づけられるとGOODです。
- ⑦評価
反省
- ・食べた感想をもとに、次回に生かせる部分は？(味付け、火の通り具合など)