

☆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。

→(炭水化物)(脂質)(たんぱく質)
(無機質)(ビタミン)

・一汁三菜【いちじゅうさんさい】

(主食)…ごはん、めん、パンなど

(主菜)…主なおかず。魚、肉、卵、豆、豆製品など。

(副菜)…そのほかのおかず。

野菜、いも類、海そう、乳製品、果物など。

(汁もの)…みそ汁、スープ、牛乳など

②準備

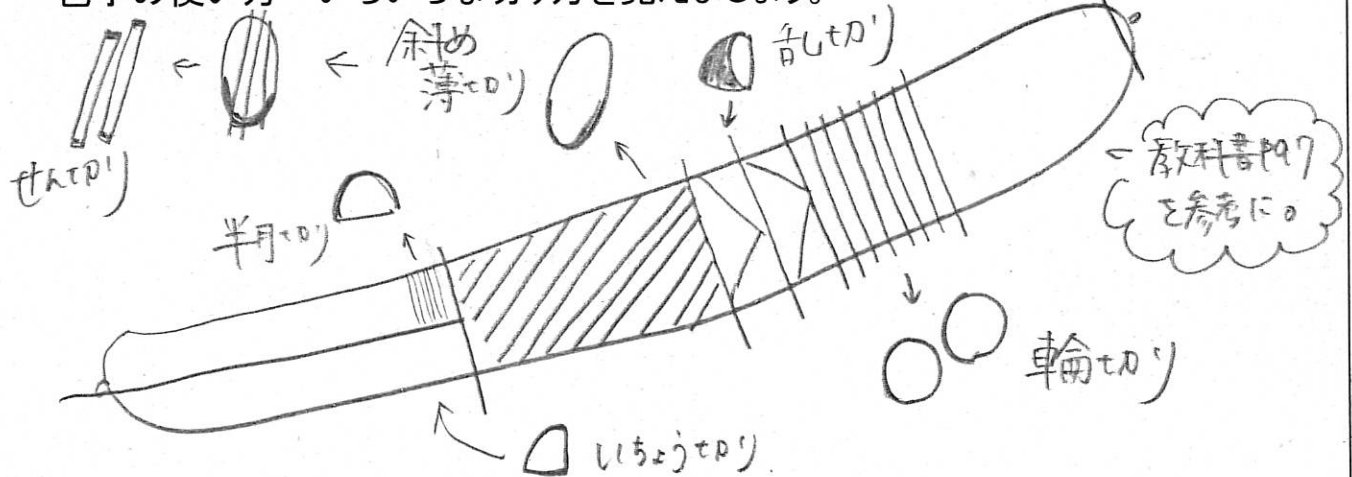
・材料を買う。(この時期は、家族がスーパーでどんなふうにも食品を選択しているのを見るよい機会ですね！！)

・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)