

# 全笑進

加茂小5年  
学年通信 No.7  
2024年(令和6年)  
6月26日(水)

## 初めての調理実習をします

来週家庭科の学習で初めての調理実習を行います。

「ゆでる 調理」で子どもたちだけで実際に野菜を切って、ゆでて食べてみるという単元です。事前に子どもたちで「どんな切り方にするか」「〇人分ならどのくらい食べ物がいるか」等グループで話し合いながら決めました。

### 青菜のおひたし(青菜はほうれんそう)

**1 洗う**



・数回を流げるようにして流水で洗う。さらに、ためた 菜の 中で ゆって 洗い、最後に もう一度 流水で 洗う。

**+** 数回は 土などの よごれが たくさん 付いているので、最後を 流して しっかりと 洗う。

**材料と分量(5人分)**

- 青菜(ほうれんそうやこまつななど) 50g
- しょうゆ 3mL(小さじ1)
- かつお節 少々

**必要な 用具、食器**

ボウル、箸、まな板、なべ、さいばし、計量スプーン、器、はし

### 【持ち物】

○エプロン ○給食着 ○マスク

※来週、調理実習を行いますので、

爪も短くしておいてください。

※食材などは、こちらで用意します。

### ゆでいも

**1 洗う**



・ためた 水の中、 隅りに 付いている 土を 落とす。さらに 流水で 洗う。

**2 切る**



・皮を むき、身を 取って 笑きさを そろえて 切る。

**+** 芽や 緑色の 部分には 有毒な 成分が 多く含まれているので、必ず 取り除く。 [リンク](#) p.139

皮むきは 難しいけど、 練習していいよ。ピーラーを 使っても いいよ。 [リンク](#) p.138

**材料と分量(5人分)**

- じゃがいも 1個(75g)
- 塩 少々
- しょうゆ 少々

**必要な 用具、食器**

ボウル、ざる、箸、まな板、なべ、切った 材料を 入れておく 器、竹串、炭じゃくし、器、はし

※調理実習で何か分からない点がありましたら、担任までご連絡ください。

また、アレルギー等、気になることがありましたら、担任まで金曜日までにお知らせください。

### 和風ソース

- す 7mL(小さじ1-2)
- サラダ油 10mL(小さじ2)
- しょうゆ 5mL(小さじ1)

### オーロラソース

- マヨネーズ 12g(大さじ1)
- トマトケチャップ 10g(小さじ2)

### 中華風ソース

- す 5mL(小さじ1)
- サラダ油 5mL(小さじ1)
- ごま油 5mL(小さじ1)
- しょうゆ 5mL(小さじ1)



### 2 ゆでる

青菜を 洗う 前に、ゆでる お湯を わかしぬめると いいね。



①なべに たがりの 水を入れて、強火に かける。  
②ふっとうしたら、青菜を 最後から 入れる。  
③くきの 部分が しんなりしたら(約1-2分)、水に 入れて 湯ます。

### 3 切る



①青菜を 水から 取り出し、数分を そろえて 軽く しぼる。  
②最後を 少し 切り落とし、長さ 4-5cmに 切る。

### 4 盛りつける・試食する

・器に 盛り、しょうゆをかけて、かつお節をのせる。  
・マナーに 気をつけて 試食する。  
[リンク](#) p.27

### 5 かたづける

### 3 ゆでる



①じゃがいもが かるくらいの 水を入れて、強火に かける。  
②ふっとう後は、ふっとうが 済くくらいに 火を 弱めて ゆでる。  
③やわらかく なったか、竹串を さして 確認する。  
④やわらかく なったら、炭じゃくしで ざるに 取る。

### 4 盛りつける・試食する

・器に 盛り、塩と しょうゆで 醤油けをする。  
・マナーに 気をつけて 試食する。  
・ソースを かけても いい。  
→ [材料2](#)

### 5 かたづける

### できたかな?

- 適切に 野菜や いもを 洗う ことが できた。
- 安全に 注意して 野菜や いもを 切る ことが できた。
- 火加減を 調節し、安全に 加熱する ことが できた。
- 食べやすい かたさに ゆでる ことが できた。