学習ノート活用例

B　食生活と自立
（３）日常食の調理と地域の食文化
ア基礎的な日常食の調理が出来ること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理用具などの適切な管理ができること

ノートP45　食事作りに挑戦！

～包丁技能をマスターしよう～

包丁を正しく使って、大根を３つの切り方で切ろう

①包丁やまな板の使い方について、ノートＰ４５確認しよう！を使って確認する。

・包丁の種類と各部の名称は実物や図で示しながら行う。
・包丁の安全な使い方と包丁の置き方をノートに記入する。

②調理室の使い方について説明し、安全に調理するための注意事項を確認する。

例：包丁の持ち運び方（トレーの持ち方）、まな板など調理用具の場所
手洗い石けん、食器用洗剤の使い方、食器の扱い、片付けや返却時の注意など

③準備をして、調理の手順と流れを示範で確認し、ペアで大根を切る。

①皮をむく（かつらむき）
場合によってはピーラーを使っても良いことを伝える
②半月切り
③いちょう切り
④せん切り

ペアの人がアドバイスする点、盛りつけ方などを押さえておく

	自己評価◎○△	コメント	ペアの人◎○△	アドバイス
持ち方は良かったか				
材料の押さえ方は良かったか				
切り方は薄く均一に切れたか ①半月切り				
②いちょう切り				
③せん切り				
うまく出来たこと、これから頑張りたいこと				

学習カード

④試食をして後片付けをし、まとめをする。

・ドレッシングを手作りし、計量スプーンの使い方を覚える。
・自分とペアの人の評価をし合い、マナーに気をつけて試食する。
・切り方や厚さによる味の違いを知り、調理方法に適した切り方があることに気づく。
・衛生的な後片付けの確認をする。　など

感想

・せん切りにするときのコツをつかめるようにしっかり説明を聞いて、出来るようになった。大根を皿に盛るとき、見栄えが良くなるように盛ることが出来て良かった。
・包丁を使うときの手に気をつけて使えたので良かった。家でもやってみようと思う。
・皮むきは良く家でやっていて得意だったのですが、大根の皮は固く意外に難しかったです。切るのは薄くうまくできたし、おいしく食べることが出来て良かったです。
・ペアの人と協力して皮をむくことが出来た。持ち方も自分では忘れていた人差し指を教えてもらって、上手に切ることが出来た。薄くは切れなかったが、均一になるように気をつけて出来たので良かった。

☆１時間の展開例です。

☆他の活用例
・献立作成の場面
・調理
・食品の選択