

単元名 日常食の調理と地域の食文化

配当時間 14時間

単元の目標 (1) 日常食の調理に必要な基礎的・基本的な事項と地域の食文化について理解するとともに、それらに係る技能を身に付けることができる。  
(2) 食生活について課題を設定し、食材を生かして、日常食の調理を工夫し実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けることができる。  
(3) よりよい食生活の実現に向けて、日常食の調理や地域の食文化について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、食生活を工夫し創造し、実践しようとする。

標準的な展開

15290104\_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 調理の流れと手順を考え、学習課題をつかむ。 ★安全と衛生に気を付けて、調理実習をしよう。</p> <p>○調理の流れをまとめる。 ・計画→準備→調理→試食→後片付け→反省 ○調理に必要な用具や熱源の取扱い方と手入れの方法を知る。 ・調理用具      ・計量器      ・調理用熱源</p> <p>○安全で衛生的に作業するための注意点を確認する。 ○実習時の約束事を知り、グループを作る。</p> <p>2 野菜・いもの種類や特徴、野菜を使った料理の調理法を調べ、実習計画を立てる。 ★野菜の性質を調べ、実習計画を立てよう。 ○野菜・いもの種類や特徴について調べる。 ・野菜・いもの性質 ・野菜・いもの調理方法 ○野菜・いもを使った料理の実習計画を立てる。 ・調理法 ・調理手順 ・作業分担 ・材料購入分担</p> <p>3～4 野菜・いもを使った料理を手順よく調理する。 ★計画に従って○○○（野菜の料理名）を作ろう。 ○身支度をし、実習計画を確認する。 ・調理手順と作業分担 ・調理の要点 ○材料、調理用具の準備と計量をする。 ○計画に従って実習する。</p> <p>○盛り付け、配膳をし、試食する。 ・出来栄の評価と反省 ○後片付けをして、点検する。</p> <p>5 肉の種類や特徴、肉を使った料理の調理法を調べ、実習計画を立てる。 ★肉の性質を調べ、実習計画を立てよう。 ○肉の種類や特徴について調べる。 ・肉の性質 ・肉の調理方法 ○肉を使った料理の実習計画を立てる。 ・調理法 ・調理手順 ・作業分担 ・材料購入分担</p>	<p>・調理の手順について、安全で能率的な方法を考えさせる。 ・調理の目的に応じた食品の選択を工夫させる</p> <p>・調理の目的や食材に合った基本的な調理操作を習得できるようにする。 ・環境に配慮した調理や後片付けができるように助言する。 ・反省を次回に生かすようにする。</p> <p>・師範や動画を見せて理解させ、実習の中で習熟させる。 ・果物や野菜の皮むき等をさせてもよい。 ・調理用熱源は、主に電気とガス用の器具を効率よく安全に取り扱えるようにする。</p> <p>【評】調理用熱源や包丁・まな板などを取り扱う際の注意点について説明する活動を通して「知識・技能」を評価する。</p> <p>・野菜・いもの特性や調理方法を理解できない場合は、図や写真などを活用して理解させる</p> <p>【評】野菜・いもの性質を説明する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・野菜・いもの調理については生食も可能なものもあるが、加熱によって食べやすくなり、食べ方の工夫ができることに気付かせるためにも、加熱調理が望ましい。</p> <p>【評】野菜・いもの調理に関心をもち、調理技術を習得するための、実習計画を立てる活動を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <p>・調理実習が手順よく進められない場合には、次の作業を具体的に指示する。</p> <p>【評】野菜・いもを使って基本的な調理操作をする活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・ふきんやまな板、ごみの処理も適切にできるようにする。 ・時間があればグループ内でよかった点や改善したい点について話し合わせ、次の実習につなげる。 ・肉の性質や調理方法を理解できない場合は、図や写真などを活用して理解させる。</p> <p>【評】肉の性質を説明する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・肉の調理は、煮る、焼く、蒸すなどの加熱調理を扱う。 ・実習材料は価格と品質を十分吟味することを押さえる。</p> <p>【評】肉の調理に関心をもち、調理技能を習得するための、実習計画を立てる活動を通して</p>

- 6～7 肉を使った料理を手順よく調理する。  
 ★計画に従って〇〇〇（肉の料理名）を作ろう。  
 ○身支度をし、実習計画を確認する。  
   ・調理手順と作業分担  
   ・調理の要点  
 ○材料、調理用具の準備と計量をする。  
 ○計画に従って実習する。

- 盛り付け、配膳をし、試食する。  
   ・出来栄の評価と反省  
 ○後片付けをして、点検する。

- 8 魚の種類や特徴、魚を使った料理の調理法を調べ、実習計画を立てる。

- ★魚の性質を調べ、実習計画を立てよう。  
 ○魚の種類や特徴について調べる。  
   ・魚の性質  
   ・魚の調理方法

- 魚を使った料理の実習計画を立てる。  
   ・調理法  
   ・調理手順  
   ・作業分担  
   ・材料購入分担

- 9～10 魚を使った料理を手順よく調理する。  
 ★計画に従って〇〇〇（魚の料理名）を作ろう。  
 ○身支度をし、実習計画を確認する。  
   ・調理手順と作業分担  
   ・調理の要点  
 ○材料、調理用具の準備と計量をする。  
 ○計画に従って実習する。

- 盛り付け、配膳をし、試食する。  
   ・出来栄の評価と反省  
 ○後片付けをして、点検する。

- 11 地域の食文化や地域の食材を使った料理の調理法を調べ実習計画を立てる。

- ★地域の食文化や食材を調べ、実習計画を立てよう。  
 ○地域の食材や郷土料理について調べる。

- 地域の食材（または季節の食材）を使った料理の実習計画を立てる。

- 12～13 地域の食材（または季節の食材）を使った料理を手順よく調理する。

- ★地域の食材を生かしておいしい料理（和食）を作ろう。

- 身支度をし、実習計画を確認する。  
   ・調理手順と作業分担  
   ・調理の要点  
 ○材料、調理用具の準備と計量をする。  
 ○計画に従って実習する。

「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

- ・調理実習が手順よく進められない場合には、次の作業を具体的に指示する。

- ・生の食品の扱いについては、食中毒予防のために、安全で衛生的な扱いをさせる。  
 【評】肉を使った基本的な調理操作をする活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。  
 ・ふきんやまな板、ごみの処理も適切にできるようにする。  
 ・時間があればグループ内でよかった点や改善したい点について話し合わせ、次の実習につなげる。  
 ・魚の性質や調理方法を理解できない場合は、図や写真などを活用して理解させる。

- ・魚は鮮度の低下が早いことを知らせ、購入の際の鮮度の見分け方についても確認する。  
 【評】魚の性質を説明する活動を通して、「知識・理解」を評価する。  
 ・魚の調理は、煮る、焼くなどの加熱調理を扱う。  
 ・実習材料は価格と品質を十分吟味することを押さえる。  
 【評】魚の調理に関心をもち、調理技術を習得するための、実習計画を立てる活動を通して「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。  
 ・調理実習が手順よく進められない場合には、次の作業を具体的に指示する。

- 【評】魚を使って基本的な調理操作をする活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する  
 ・時間があればグループ内でよかった点や改善したい点について話し合わせ、次の実習や家庭実践につなげる。  
 ・ふきんやまな板、ごみの処理も適切にできるようにする。  
 ・地域との連携を図り、地域の食材を生かした和食の調理実習につながるように配慮する。

- ・「食事が果たす役割」との関連を図り、食事には文化を伝える役割もあることを確認する

- ・教科書P.91の資料を活用して、地域の伝統野菜について触れるとよい。

- 【評】地域の食材や郷土料理にはどんなものがあるかを説明する活動を通して、「知識・技能」を評価する。  
 ・地域または季節の食材を扱う意義について理解させる。  
 ・地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱うこともできる。  
 ・1回目の実習で扱うことで、以降の実習で地域でとれる肉、魚、野菜などの食材に目を向かせることができる。  
 ・地域の実態に応じて、地域の伝統的な行事食や郷土料理などを調理題材として扱う。

- 【評】地域の食材を生かした調理を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価す

<ul style="list-style-type: none"> <li>○盛り付け，配膳をし，試食する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・出来栄の評価と反省</li> </ul> </li> <li>○後片付けをして，点検する。</li> </ul> <p>14 よりよい食生活を目指して，自分にできることを考える</p> <p>★食生活を取り巻く問題について学び，持続可能な食生活のためにできることを考えてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活を取り巻く問題について，知っていることを発表する。</li> <li>○食生活を取り巻く問題について，調べる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の安全性</li> <li>・食料自給率</li> <li>・食べ残し</li> <li>・食品の流通</li> </ul> </li> <li>○自分にできることを考え，家庭実践計画を立てる。</li> </ul>	<p>る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間があればグループ内でよかった点や改善したい点について話し合わせ，家庭実践につなげる。</li> <li>・ふきんやまな板，ごみの処理も適切にできるようにする。</li> <li>・食生活を取り巻くさまざまな問題を，いろいろな角度から考えさせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書P. 96～P. 99の図や資料から調べさせる</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「衣食住の生活についての課題と実践」と関連付けて扱うことも考えられる。</li> </ul> <p>【評】食生活をよりよくするための実践計画を立てる活動を通して，「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p>
---	--

【 備 考 】