

調理実習（ご飯炊き）

(月 日)

学科 年

学籍番号

氏名

キーワード

☆浸水・加熱による変化の観察 ☆加熱調理の意味(生の米からご飯へ・食材をご馳走に変える知恵と技)
 ☆五感を使って調理 ☆水・火加減 ☆蒸す(加熱)と蒸らす(余熱) ☆始めちよろちよろ中ぱっぱじゅう
 じゅう吹いたら火を引いて赤子泣くとも蓋取るな ☆中片づけ ☆主食としての米 ☆日本の食文化の知恵と技
 ☆国語の読み物教材との連携 ☆米ぬかたとぎ汁 ☆水環境への工夫 ☆無洗米 ☆調理実習の学び
 ☆富山和子『お米は生きている』 ☆調理実習の時間配分 ☆年間指導計画と調理実習の題材研究

調理実習の心得

実習のキーポイント	家庭科のキーワード	中片付けと後片付け
<ul style="list-style-type: none"> ・しっかり考える ・分かるまで確認する ・落ち着いて行動する ★安全確保にもつながる 	<ul style="list-style-type: none"> ・協力 ・加減 ・かしこい消費者 ★互いの言葉かけが大切 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理をしながら片付ける ・しっかり洗い、丁寧に拭く ・元あった場所に片付ける ・調理台、ガス台、流しを拭く

材料（1人分）

米：100mL（80g、1/2カップ）
 水：120mL（120g）・・・水は米の体積の1.2倍、重さの1.5倍

五感を使い観察と試食をして気づいたことを書きましょう。

①生米	②浸水後の米	③炊飯後の米（ご飯）	④とぎ汁

感想