

# 調理実習プリント

1年 組 番 ( )

目標

--

自分の目標	今回の調理実習で特に注意する点は ( ) ( ) ( ) です。		できた○ 注意されてできた△ できなかった×
計 画 準 備	1	手順を確認した。	
	2	エプロン、マスク、三角きんを身につけた。	
	3	石けんでていねいに手を洗った。	
	4	用具を準備した。	
調 理	5	材料、用具を洗った。	
	6	ガスの器具せんを開け、点火後、炎を確認した。	
	7	窓や換気扇で換気を行った。	
	8	火力の調節を行った。	
	9	計量スプーンや計量カップなどを正しく扱うことができた。	
	10	包丁を安全に使うことができた。	
	12	まな板は肉と野菜で使う面を分けた。	
	13	肉をさわった後は手を洗った。	
後片づけ	14	肉の中まで十分に火を通した。	
	15	洗剤の使いすぎないように気をつけた。	
	16	ごみを分別することができた。	
	17	ガスの元栓をしめた。	
その他	18	用具をきれいに洗い、元の場所にもどした。	
	19	食事のマナーを守って、楽しく食事ができた。	
	20	友だちと協力して調理に取り組めた。	
自己評価	目標の ( ) ( ) ( ) がしっかりできました。		

ごみの分別はできたかな？「捨てればごみ 分ければ資源」

可 燃	
不 燃	
資 源	