

2 指導案

「地産地消クッキングに挑戦しよう」（4～5/6時間）

[目標]

- ・友達と協力し、進んで調理しようとする事ができる。（関心・意欲・態度）
- ・調理に必要な手順や時間を考えながら安全と衛生に留意し、食材に応じた調理ができる。（技能）

流れ (分)	実習1 ひきずり	実習2 五目豆	実習3 ほうれんそうのおひたし	教師の支援及び評価 (☆)
準備 0	<ul style="list-style-type: none"> ・身じたくを整える。 ・手を洗う。 ・調理用具を準備する。 			<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒を予防するために、こまめに手を洗うことを確認する。
調理 10 20 30 40 50 60	①野菜を水洗いする。 ②ねぎをななめ切りにする。 ③白菜をざく切りにする。	※大豆と干しいたけは前日から水に付けておく。 ①大豆は漬け汁ごとなべに入れて火にかけ、沸騰したらあくを取り、弱火で20分煮る。(コンロ1)	①なべで湯を沸かす。(コンロ2) ②ほうれんそうをふり洗いした後、流水で汚れを落とす。	☆廃棄する部分をできるだけ少なく、調理時間を考慮し、食材に応じた切り方ができる。(観察) ☆こまめに手洗いをし、食材に応じて、まな板を使い分けることができる。(観察) ☆換気に留意し、安全にガス器具を使うことができる。(ワークシート)
	④えのきだけの石づきを取り、二等分する。 ⑤角麩 ^{かくぶ} を食べやすい大きさに切る。	②こんぶを3cm角に切る。	③塩を少量入れて、茎からゆでる。(コンロ2)	
	⑥糸こんにゃくを食べやすく切り、下ゆでする。(コンロ2)	③にんじん、ごぼう、れんこんの皮をむき、小さめの乱切りにする。	④すぐ水にとって冷やし、食べやすい大きさに切る。	
	⑦鶏肉を食べやすい大きさにそぎ切りにする。 ⑧なべで鶏肉を炒め、調味料で味付けする。(コンロ2)	④豆がやわらかくなったから干しいたけ、干しいたけの戻し汁、こんぶ、野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。		
	⑨野菜、糸こんにゃくを入れて煮る。	⑥調味料を入れ、さらに10分煮る。		
	⑩盛り付ける。	⑦盛り付ける。	⑤器に盛り、しらす干しをかける。 ⑥しょうゆをかける。	
試食 70	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを守り、みんなと楽しく食事する。 			
片付け 90 100	<ul style="list-style-type: none"> ・ごみを分類し、生ごみはできるだけ水を切る。 ・食器や調理用具を洗う順番を考え、洗剤の使いすぎを防ぎ、節水を心掛ける。 ・ガスの器具栓を確認する。 ・ワークシートで自己評価する。 			☆ごみを適切に分類し、処理することができる。(ワークシート)

[評価]

- ・友達と協力し、手順を考え、意欲的に実習に取り組むことができる。
- ・食材に応じた調理用具の使い方や切り方ができる。
- ・計画に沿って十分な加熱や調理用具の使い分けなど、安全・衛生を意識して調理できる。