

⑨朝食から健康な1日の生活を いためて朝食のおかずを作ろう

学習のめあて いろいろな食品のいため方を知り、栄養のバランスを考えた朝食のおかず作りの見通しをもとう。

自分の家の「いためる調理」をウォッチングしよう

6年生のみなさん、臨時休校が続いていますが、毎日しっかり食べていますか？健康に活動し、成長するためには、体に必要な栄養素をバランスよくしっかり食べることも大切であることを学びましたね。この学習では、『栄養のバランスを考えていろいろな食品をいためる調理が自分でできるようになること』をめあてとしています。

そこで、今週の家学習では、家族の料理している姿を観察して、いためる調理のコツを調べましょう。

期間は今日から一週間、いためる調理であれば、食材はどんなものでも良いですし、朝食でも昼食でも夕食でもお弁当のなかみでも、どの食事でも良いです。家の人に、「今週の家科の課題だから、いためる調理をするときには、声をかけてね。観察してコツを学びたいから!」とあらかじめ、お願いしておきましょう。課題提出日前日になって、「いためる調理をして!」とお願いすることにならないように、前もってお願いしておいてくださいね。

レッツ我が家ウォッチング!

活動3 調べよう

①教科書 (p.68~69) の「いろいろいため」の例を参考に、家族がいためる調理をしている様子を見て、気がついたことを記録しよう。

料理名			
材料と分量 (人分)		必要な用具・食器	できあがり図 (絵をかこう)
材料	分量		
おおまかな手順 ①洗う・切る ➡ ②いためる ➡ ③味付けをする ➡ ④盛りつける ➡ ⑤かたづける くわしい手順			

②我が家のいためる調理のコツをまとめよう

① 切り方は?	②いためる順番は?	③こがさないようにするためには?	④火加減は?
---------	-----------	------------------	--------

来週 (5月25日からの週の課題) は、いよいよ家でいためる調理に挑戦するよ。どんなものを作ろうか、どんなものなら自分で作れるか、どんなものなら食べる家族が喜んでくれるか、考えておいてね。 七條先生より