

めあて 青菜をゆでて、「ゆでる」の良いところを見つけよう

材料と分量

青菜…2株くらい (50gくらい)
水…なべにたっぷり
かつおぶし、しょうゆ…少し

必要な用具・食器

ボウル・まな板・包丁・片手なべ・ゴミ箱
さいばし・計量スプーン・お皿・はし

自己評価

←撮って
もらった
動画をは
りつけま
しょう！

ゆでる調理の手順（正しい順番に直して、記入しよう）

- ① **切る** 4cm～5cmの長さに切りそろえる。
- ② **片付け** 使用した食器や調理器具は、洗剤で洗う。
包丁やまな板は決められた運び方、洗い方で洗う。
ガスコンロや机の上もふく。
- ③ **盛り付け・試食・振り返り**
試食して気づいたことをワークシートへ記入する。
- ゆでる**
 - ① たっぷりの水で湯をわかし、ふっとうしたら根元から入れる。
 - ② 青菜を入れてもう一度ふっとうさせ、水につける。
 - ③ 水気をしぼる。
- ⑤ **洗う** ボウルに水をためて、根元の土をよく洗い落とす。その後、流水で流す。

身じたくを正しくととのえた
5-4-3-2-1
次にすることを考えながら調理で
きた
5-4-3-2-1
安全に用具を使うことができた
5-4-3-2-1
衛生に注意して調理できた
5-4-3-2-1
協力して調理できた
5-4-3-2-1
ごみのしまつや後片付けができた
5-4-3-2-1
環境にやさしい調理ができた
5-4-3-2-1

合計点は…

点！

○ゆでる調理前後の青菜の様子を見比べてみよう○

	ゆでる前	ゆでた後
		写真を撮って、はりつけよう！
ほうれん草 の様子		
葉やくきの 見た目の かさ		
葉やくきの 色		
葉やくきの かたさ		
葉やくきの 味		

○今日みつけたゆでる調理のよさ

実習をする前は、

ゆでる調理をしてみて



自分の生活を振り返って、課題を考えよう！

(身につけたいこと、できるようになりたいこと、考えたいことなど)

クラスの課題

--

自分の生活を振り返ろう！(〇〇なところができていないな……。自分の生活を〇〇にしたい!など)

わたしの家庭生活は…	だから、自分の家庭生活を
------------	--------------



そのために……。 (ゆでる学習を通してこんなことを身につけたい。こんなことができるようになりたい)

--