

# 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ぐらい)  
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

④ ①たっぷりの水で湯をわかし、ふつとうしたら根元から入れる。  
②青菜を入れてもう一度ふつとうさせ、水につける。  
③水気をしぶる。

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

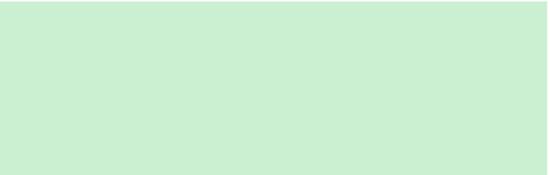
環境にやさしい調理ができた

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
ほうれん草 の様子		写真を撮って、はりつけよう！
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ないないな…。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)