

# 調理をはじめる前に

小学校

## 身じたくをととのえよう

### 三角巾をかぶる

かみの毛が落ちないように三角巾をかぶります。かみの毛をおおうように、かぶりましょう。かみの毛が長い人はむすびます。

### つめを切る

せいけつに調理できるように、つめは短く切っておきます。手のひらを上にしたとき、指先からつめが見えないくらいに短くしましょう。



### エプロンをつける

エプロンをつけて、服がよごれないようにします。エプロンのひもは、長くたれているときけんです。きちんとむすびましょう。

### 着るものに気をつけ、長いそではまくる

かざりのない、体に合ったサイズの服が身動きしやすく安全です。そでが広がった服や、そでが長い服は、ぬれたり、なべの持ち手などに引っかかったりすることがあるので、まくりましょう。

## 手を洗おう

石けんを使ってよく洗いましょう。



手のひら



手のこう



指の間



つめの間



手首

## 必要な用具を準備しよう

### はかる



はかり



計量カップ



計量スプーン

### 加熱する



なべ



フライパン

### 洗う・ふく



スポンジ



ふきん



ざる

### まぜる・返す・もりつける



あわだてき

さいばし

フライ返し

おたま

ボウル

### 切る・むく



ほうちょう



ピーラー



まな板

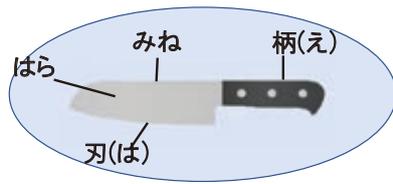
### ごみをしまつする



生ごみ入れ

## ほうちょうの使い方

持ち方



ざいりょうをおさえる手は「ねこの手」のように丸めてほうちょうにそわせる

※左ききの人は左手でほうちょうを持ちます。



柄の真ん中を上からしっかりとぎる(人さし指はのばしてもOK)



**けがをしないためにおき方やわたし方に気をつけましょう。**

おき方

柄がはみ出さないように気を付けて、刃は向こうがわに向けておく。使う前後はつねにこの形にしておく。



取りあつかい方

- ・バットなどに入れて持ち運ぶ。
- ・手に持ったまま歩き回らない。
- ・調理台などの上において相手にわたす。
- ・刃先を人に向けない。
- ・1つのまな板で2人がほうちょうを使わない。

## ざいりょう 材料のはかり方

計量スプーン



ふんまつ  
☆粉末の場合☆



大さじ1

計量スプーンで山もりにすくったあとに、すりきりべらやはしなど、まっすぐなもので表面をすりきります。

大さじ1/2



1 ぱい分をすりきったあとに、すりきりべらなどで半分を取りのぞきます。

えきたい  
☆液体の場合☆



大さじ1

計量スプーンのふちいっぱい、こぼれないところまで注ぎ入れます。

大さじ1/2



スプーンは底が丸いので、1/2のところまででは少なすぎます。2/3までが1/2 ぱいの目安です。

〈出典：「学校で作れる！安全・安心クッキング」株式会社ポプラ社 2019年4月〉

〈参考：「わたしたちの家庭科5・6」開隆堂 令和3年2月10日「小学生用食育教材 たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

# 調理実習のポイント

〇〇市立〇〇小学校  
栄養教諭 〇〇 〇〇

## 【本日の内容】

- 1 調理実習の準備
- 2 調理の実際
- 3 後かたづけ
- 4 ふり返り

### ① 身じたくを整える

〇よごれた手で材料にさわったり、かみの毛が料理に入らないように、身じたくをしましょう。

エプロン、三角巾、マスクをつける

かみの毛をまとめる

手首までしっかり出す

ポケットにハンカチを入れておく

つめは短く切る

### 手洗いのポイント



〈出典：「たのしい給食つながる食事」文部科学省 平成28年2月〉

### ② 使うものをそろえる

〇必要な分量を量って用意する。道具もはじめにすべてそろえよう。



### ③ 材料を洗う

〇 葉の野菜（ほうれん草、チンゲンサイ、水菜など）

- ① 根本はどろがついているので、広げて洗いましょう。
- ② 葉はたっぷりの水でジャブジャブ洗いましょう。
- ③ ポウルの水を入れかえて、きれいになるまで洗いましょう。



〇 実の野菜（きゅうり）根菜（ごぼう）、いも（じゃがいも）など

- ① 皮にどろがついている野菜は、水の中でどろがとれるまでこすって何度か洗いましょう。
- ② あまりどろがついてない野菜も、水でよく洗いましょう。



〇 きのこと

- ① 下の石づきの部分は、かたくてよごれているので、切り落とします。
- ② かおりがにげるので、手早く水洗いしましょう。

〈出典：「わくわくクッキングBOOK」健学社 令和3年3月〉

#### ④ 調理する

##### ○ 立ち方



・ひじが「く」の字に曲げられる  
くらの高さがベスト

・まな板を置いた台に向かい、  
こぶしひとつ分あけて立つ



7

#### ⑤ ほうちょうの使い方

##### ○ ほうちょうの名前

【はら】  
ほうちょうの側面

【柄(え)】  
にぎるところ。

【みね】  
切れないところ  
力を入れて切ると  
きはこをおさえる。

【刃先(はさき)】  
うすいものをしっかり  
べんり  
切るときに便利。

【刃(は)】  
切るところ。

【刃元(はもと)】  
じゃがいもの芽を  
取るときに便利。

##### ○ ほうちょうの持ち方

右ききの場合

左ききの場合

食品をおさえる手は、指先を丸める

柄の付け根をしっかりと持つ



8

#### けがをしないために

包丁を落としたり、あやまって他の人を傷つけてしまったりしないように、置き方や渡し方に気をつけましょう。



調理台などの上に置いて、相手に渡します。持ち運ぶときは、バットなどに入れましょう。

柄がはみ出ないように気をつけて、刃は向こう側に向けて置きましょう。

使う前後は常にこの形にしておきましょう。



不安定な置き方はしない。包丁全体が調理台やまな板にのるように置きましょう。



手渡して相手に包丁を渡すのは危険。必ず置いて渡すようにしましょう。



包丁を持ったまま歩き回らない。移動するときには、必ず包丁を置いてからに。

#### ○ いろいろな切り方

いちょう切り

小口切り

らん  
乱切り

みじん切り



#### ⑥ 火かげん



鍋の底に火があたらない状態。



鍋の底に、火の先がちょうどあたる状態。



鍋の底全体に火があたっている状態。

**注意** 火を使っているときは火からはなれないように！

11

#### ⑦ 水かげん



材料が水から出ることのないくらいの量。

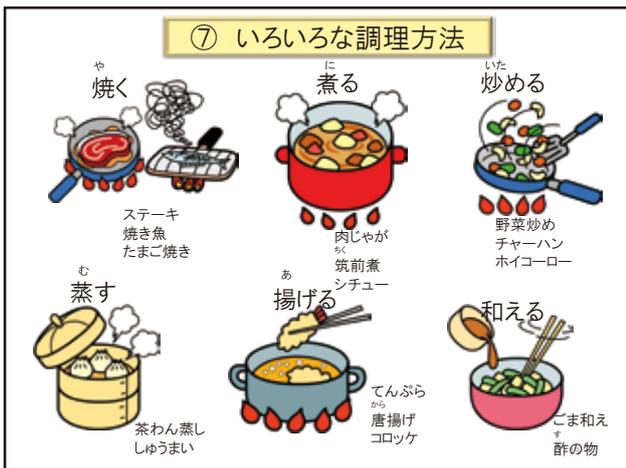


材料がちょうどかぶるくらいの量。



材料が完全にかくれる、たっぷりの量。

12



**ゆでるときに注意すること**

・ **材料を入れるときは低い位置から**  
ふつとうしたなべに材料を入れるときは、なるべく低い位置から、そつと入れます。熱湯がはねにくくなり、やけどをする危険が防げます。

・ **なべの湯のあつかいに気をつける**  
ゆでた後の湯は、ふつとして熱くなっています。熱い湯でやけどをしないように気をつけましょう。材料をざるにあげるときは、湯がたれないよう、ざるの下にボウルを重ねておきます。湯を捨てるときは、ふたをしてながしまで運び、ゆつくりと捨てましょう。

**もし、やけどをしたらすぐに水か氷で冷やしましょう。**

**炒めるときに注意すること**

・ **フライパンのあつかいに気をつけること**  
フライパンで炒めるとき、フライパンはとても熱くなっています。さわってやけどをしないよう気をつけましょう。炒めものをするとき、フライパンの柄をしっかりと持ち、柄を持った手とさいばしやフライ返しを持つ手が「八」の形になるようにすると安定します。

**危険を防ぐ5つの注意**

- ① 材料の水分をよく切る。
- ② 材料の準備ができてから、コンロに火をつける。
- ③ フライパンの柄をしっかりと持つ。
- ④ 油のはねに注意する。
- ⑤ もしフライパンに火が入ったら、なべのふたなどをかぶせて消す。

**⑧ 後かたづけ**

料理をした後は、必ず後かたづけをしましょう。

・ **器具や食器はていねいに洗きましょう。**  
洗い順番 よごれの少ないもの→よごれの多いもの  
割れやすいもの→割れにくいもの

・ **包丁やピーラーなどの刃物を洗うときは気をつけましょう。**

・ 使用前よりきれいになるように心がけましょう。

**【振り返りをしよう】**

- 計画通りに進められましたか。
- かたづけはできましたか。
- 衛生や安全に注意して作れましたか。
- 調理器具は正しく使えましたか。