



調理実習の安全と衛生



中学校

準備

三角巾をかぶる

髪の毛が落ちないように三角巾をかぶります。髪の毛を覆うように、かぶりましょう。髪が長い人は結びます。

爪を切る

清潔に調理できるように、爪は短く切っておきます。

手を洗う

石けんで指の間や手の甲、手首をしっかり洗います。



エプロンをつける

エプロンをつけて、服が汚れないようにします。エプロンのひもは、長くたれていると危険です。きちんと結びましょう。

着るものに気を付け、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。そで口が広がった服や、そでが長い服は、ぬれたり、鍋の柄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。

材料のはかり方

計量スプーン



☆粉末の場合☆



大さじ 1

計量スプーンで山盛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杯分をすりきったあとに、すりきりべらなどで半分を取り除きます。

☆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る。



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杯の目安です。

ポイント

大さじ 1 = 小さじ 3

大さじは 15mL、小さじは 5mL のため、大さじ 1 杯は小さじ 3 杯と同じ量になります。

🚨 食中毒を予防するために

食中毒は原因となる細菌やウイルスなどが食品につき、それが増殖することで起こります。最初から食品についていることもあります。調理する人からうつることもあります。

気温、湿度が高い時期は、細菌も増殖しやすく、食品の劣化も速いため食中毒が起こりやすくなります。食中毒を防ぐためには、細菌やウイルスなどを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

食中毒予防の三原則

「つけない」



食材は新鮮な物を買ひ、調理をする前には、しっかり手を洗いましょう。

「増やさない」



細菌やウイルスは時間が経つとともに温かいところで増えることが多いので、冷蔵庫や冷凍庫で保存します。

「やっつける」



肉や魚は中心部までしっかり加熱することで細菌やウイルスが死滅します。

🚨 安全に調理をしよう

🚨 炒めるときに注意すること



- 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。

🚨 ゆでるときに注意すること



- ① 材料を入れるときには低い位置から入れる。
熱湯がはねにくくなり、やけどをする危険が防げます。
- ② なべの湯の扱いに気を付ける。
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、ゆっくりと捨てましょう。

🚨 振り返り



安全で衛生的な調理ができたか、振り返り、□に✓をつけましょう。

- ☐ 身支度を整え、しっかり手を洗うことができた。
- ☐ 適切な計量器具を使い、材料を正しく計量することができた。
- ☐ 調理器具を正しく扱うことができた。
- ☐ 食中毒予防に留意して調理をすることができた。
- ☐ 工夫して、効率よく調理を進めることができた。



〈出典：「学校で作れる！安全・安心クッキング」株式会社ポブラ社 2019年4月〉
〈参考：「技術・家庭 家庭分野」開隆堂 令和3年2月10日〉