

鹿児島県版

家庭科ノート



生活を ≪ 見つめる ≫ ≪ 考える ≫ ≪ 生かす ≫



かごしま

鹿児島県小学校教育研究会家庭科部会 編集

7 食べて元気に

1 ご飯とみそしるは食事の基本

調べよう

野菜の切り方を調べましょう。

| 野菜の切り方 | だいこん | ねぎ | 油あげ |
|--------|------|-----|-----|
| | () | () | () |
| | () | () | () |
| | () | () | () |



見つめよう

あなたは、ご飯とみそしるを1週間に何回くらい食べていますか。思ったことや気づいたことも書いてみましょう。

気づいたことや思ったこと

2 ご飯とみそしるを作ってみよう

やってみよう



| 材料 | 分量 | |
|------|-------|-------|
| | 1人分 | ()人分 |
| ご飯 | 米 | |
| | 水 | |
| みそしる | みそ | |
| | だし() | |

体積…計量カップを用いる。
重さ…はかりを用いる。

学習のめあて

ご飯のたき方

- 米をはかって、洗う ()回、水をかえて、かき回しながら洗う。
- 吸水 水をはかり、吸水させる。()分以上
- たく ()火
- 蒸らす ぶっとうしたら ()火
- ふっとうしたら ()火
- 水が引いたら ()火
- 消火 ()分間
- しゃもじで ()まぜる
- かわいたふきんをかけてふたをしておく。

みそしるの作り方

- だしを準備する
- 実を準備する
- だしをとる ()火
- 実を煮る ぶっとうしたら ()火にする ()ものから先に入れる。
- みそを入れ、火を消す ()で ()したら ()火にする ()ものから先に入れる。
- といたみそを入れる。
- らすぐ消火する。

調べよう



(1) みそしるの実の取り合わせには、どんなものがあるでしょう。



(2) みそしるに入れるみそは、()の加工品で、調味料として古くから親しまれている食品です。みその種類には、()() ()などがあります。

しりょう

・にぼしの頭とはらわたを取るわけ

頭とはらわたを取ると、にがみのないおいしいだしがとれるよ。

《だしの種類いろいろ》

にぼし こんぶ けずりぶし

★ 実習をふり返りましょう

(◎よくできた ○できた △もう少し)

| しる | 内容 | 評価 |
|------|-------------------------|----|
| ご飯 | ① 米をはかることができた。 | |
| | ② 水をかえて、米を手早く洗うことができた。 | |
| | ③ 水をはかることができた。 | |
| | ④ 米を30分以上、吸水させることができた。 | |
| | ⑤ 火かけんに気をつけて、たくことができた。 | |
| | ⑥ 10分間ほど蒸らすことができた。 | |
| みそしる | ① だしをとることができた。 | |
| | ② 実(野菜)をよく洗うことができた。 | |
| | ③ 実を適切な大きさに切ることができた。 | |
| | ④ 実を入れる順序を考えて入れることができた。 | |
| | ⑤ みそをタイミングよく入れることができた。 | |
| | ⑥ 生ごみのしまつができた。 | |

感想

感想

1

家族の生活再発見

学習のめあて

見つけよう・調べよう



家庭でだれがどんな仕事をしているか調べましょう。

| 家庭の仕事 | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|
| | 食べること | だれが | 着ること | だれが | 住むこと | だれが | その他 | だれが |
| 朝 | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | | |

考えよう



家庭の仕事を調べて気づいたことや思ったことを書きましょう。

気づいたことや思ったこと

生かそう



家族の一員として、自分でできるようになりたいことを書きましょう。

2

クッキング はじめの一歩

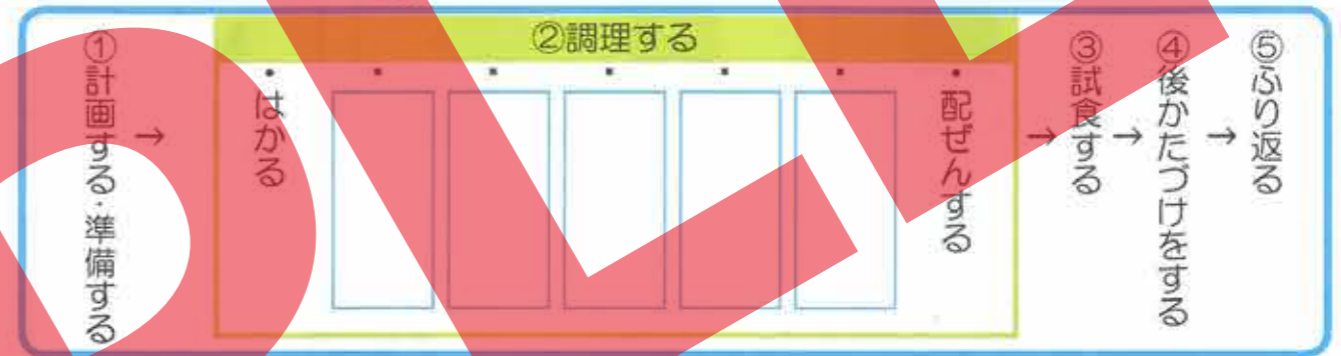
1 なぜ調理をするのだろう

学習のめあて

見つけよう・調べよう



調理の手順を調べて書きましょう。



調べよう



調理に必要な用具の名前と、安全で衛生的な使い方やしまい方を調べて書きましょう。

- 粉や塩などは押しつけないようにしてすりきる。
- かたまりのあるものはつぶしてはかる。
- 大さじ1ばい () mL
小さじ1ばい () mL
である。
- () に置く。針を0に合わせてはかる物を () にのせ、() から目盛りを読む。
- よく洗い、() をきってふせておく。
- () をよくおとして、かたくしぼって () させる。
- 石けんで洗ってすすぎ、できるだけ () のあたるところにほす。
- () でぬらし、水けをふきとって使う。しまうときは、よく洗って、水けをふき取る。
- 油の付いた物は湯や洗ざいで洗い、よくすすぎ、ふき取っておく。

鹿児島県のふるさとの味

とんこつ

ぶつ切りしたとんこつに焼酎、黒砂糖を加え煮込んだもの。
学校給食にも取り入れられています。

つけもの

寒風にさらしながら大根を干し、塩水をかけながら、半年ほどかけて自然発酵させた「山川漬」。
世界一大きな桜島大根をかすづけにした「桜島大根漬」。
この他にも、特産の菜の花・オクラ・パパイアなどの漬物もあります。

鶏飯(けいはん)

南の島の人びとが、薩摩藩の役人をもてなしたといわれるものです。殿様料理ともいわれた歴史ある郷土料理です。
材料選びから調理に手間をかけて作られる、代表的なもてなし料理です。
ご飯の上にささみ、しいたけ、薄焼き卵、漬け物、ネギをのせて、鶏がらスープをかけます。

茶

鹿児島のお茶は、知覧・えい地域をはじめ県内各地で生産されており、全国第二位をしめています。また、暖かい気候のもと「日本一早い走り新茶」も有名です。
お茶は、ビタミンA・C・Eなどの栄養が含まれる健康飲料です。

鹿児島ラーメン

鹿児島のラーメンは、とんこつスープが多く見られます。黒豚を使ったチャーシューが特徴です。みそ味を生かしたスープや、鶏がらを使ったスープも郷土の味として親しまれています。

さつまあげ

たら、いわしなどの魚を原料とする魚のすり身を調理して揚げるため、たんぱく質、カルシウムが豊富です。
ごぼうやにらなどの野菜を混ぜるものもあります。