

「自ら伸びる子・共に生きる子の育成～かしこい子・たくましい子・さわやかな子～」



MAN10

神石小学校6年生
No. 8



調理実習「一食分の献立を工夫して」

グループ毎に一食分の献立を考えて、調理実習しました。どのグループも栄養バランスを考え、工夫を凝らした献立になっていたのですが、時間内に出来るか大変心配していましたが、みんなで協力して、調理器具の片づけまで時間内に終わることができました。

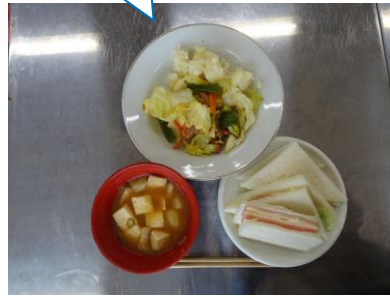
チャーハン・もずく汁
ポテトサラダ
はんぺんのチーズはさみ



チャーハン・マカロニスープ
ポテトサラダ・きゅうり竹輪



サンドウィッチ・味噌汁
粉ふきいも・野菜炒め



家庭科「できることを増やしてクッキング」の学習で、調理の手順や道具の手入れの仕方などを学習しました。

「調理の手順は、火の通りにくい物から調理すること」と学習していましたが、いざ実習となると、目に入った野菜から切ったり調理したりしていました。その都度、

「調理の手順はどうだった？」と指導して回りました。

普段から調理をしている子は、さすがでした。大変手際よく、あっという間に3品作っていました。これを機に、ぜひお家でも家族分の食事を作ってほしいなと思っています。

