

**題材名**

クッキング はじめの一步  
 ～ ゆでる調理に挑戦 ～  
 ( 10時間扱い )

**内容のまとめ**

第5学年「B 衣食住の生活」  
 (2) 調理の基礎 ア(ア)(イ)(ウ)(エ)  
 「C 消費生活・環境」  
 (2) 環境に配慮した生活 ア  
 【見方・考え方】 健康・安全  
 持続可能な社会の構築

**1 題材の目標**

- (1) 調理に必要な材料の分量や手順、加熱用調理器具の安全な取扱い、材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、材料に適したゆで方について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。
- (2) おいしく食べるためにゆでる調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- (3) 家族の一員として、生活をよりよくしようと、ゆでる調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。

**2 題材の評価規準**

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理のよさについて理解し、調理に必要な材料の分量や手順が分かる。</li> <li>・ 加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解しているとともに適切にできる。</li> <li>・ 材料に応じた洗い方、切り方について理解しているとともに、適切にできる。</li> <li>・ 材料に適したゆで方を理解しているとともに、適切にできる。</li> <li>・ 調理計画について理解し、立てることができる。</li> </ul>	<p>おいしく食べるためにゆでる調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決の方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</p>	<p>家族の一員として、生活をよりよくしようと、ゆでる調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。</p>

**3 指導計画 (10時間扱い)**

- (1) なぜ調理をするのだろう、調理の流れを知ろう、身支度と手洗い ……………1時間
- (2) こんろの使い方を知り、できるようになろう ……………1時間
- (3) 青菜をゆでて食べよう ……………1時間
- (4) じゃがいもの皮むきとゆでる調理をしよう ……………2時間
- (5) 卵をゆでる調理をしよう ……………1時間
- (6) ゆでる調理の計画を立てよう ……………1時間
- (7) 3種のゆで野菜の調理をしよう ……………2時間
- (8) ゆでる調理の振り返りをしよう ……………1時間

4 指導と評価の計画（10時間扱い）

時	○ねらい・学習活動	評価規準 ■評価方法		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	○調理をするよさについて話し合い、調理の手順や準備すること、片付けなどについて理解する。 ・調理をするよさについて話し合う。 ・身支度や手洗い、調理の流れを知る。	①調理のよさや手順について理解している。 ■行動観察 ■ワークシートの確認		
2	○加熱用調理器具の安全な取扱い方について理解し、適切に扱うことができる。 ・手洗い、身支度をする。 ・加熱用調理器具の安全な取扱い方を理解し、一人一人が点火から消火、元栓を締めるまで適切にできるようにする。	②加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解しているとともに適切にできる。 ■行動の確認 ■ワークシートの記述の確認		
3	○野菜をおいしく食べるためのゆでる調理の仕方について理解するとともに、ゆでる調理について問題を見だし、課題を設定することができる。 ・青菜をゆでる調理の示範を見る。 ・ゆでる前とゆでる後を観察し、色や硬さなどの変化について話し合う。	④材料に適したゆで方を理解している。 ■行動観察 ■ワークシートの確認	①おいしく食べるためにゆでる調理の仕方について問題を見だしして課題を設定している。 ■行動観察 ■ワークシートの確認	
4 5	○じゃがいもの洗い方、切り方、ゆで方を理解し、適切にゆでることができる。 ・じゃがいものゆで方、切り方、芽の取り方 ・半分に切ったじゃがいもの皮をむき、芽をとる。ペアで交代して皮むきをする。 ・じゃがいものをゆで、試食をする。 ・後片付け	③④材料に応じた洗い方、切り方、ゆで方について理解しているとともに、適切にできる。 ■行動観察 ■ワークシートの確認		①ゆでる調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■行動観察 ■ワークシートの確認
6	○卵をゆでる調理について理解し、適切にゆでることができる。 ・卵の重さとゆでる水の量 ・沸騰してからのゆで時間とゆで加減の違いの比較 5分、8分、12分 ・卵の皮をむき、半分に切って観察する。 ・好みのゆで加減とゆで時間を知る	④材料に適したゆで方を理解しているとともに、適切にできる。 ■行動観察 ■ワークシートの確認		
7	○ゆでる調理の調理計画を立てることができる。 ・これまで学んだことを生かして、温野菜サラダの調理計画を立てる。 ・3種類の野菜、分量(およそ100g)、切り方、ゆでる順序を決める。	⑤ゆでる調理計画について理解し、計画を立てることができる。 ■調理計画表の確認 ■行動観察	②ゆでる調理の計画表を作成し、課題解決に向けて解決の方法を考えている。 ■行動観察 ■調理計画表の確認	

8 9	○調理計画にそってゆで野菜の調理をし、実践を評価したり改善したりすることができる。 ・一人1調理とし、1人分を作る。ペアで交代して調理し、相互評価する。 ・調理実習をする。 野菜を洗う、切る、ゆでる順番、味付け、盛り付け、配膳 ・試食、後片付け、振り返りをする。	④ゆでる調理の仕方について理解しているとともに、適切にできる。 ■調理計画表の分析 ■行動観察	③ゆで野菜の調理について課題解決の実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。 ■行動観察 ■調理計画表の分析	
10	○ゆでる調理の実践を振り返るとともに、家庭実践の調理計画を工夫することができる。 ・家庭で実践するために複数の野菜をゆでて、ゆで野菜サラダを作る計画を立てる。		④ゆでる調理の調理計画や調理の仕方についての課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。 ■家庭実践計画表の確認 ■行動観察	②ゆでる調理の仕方について、主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。 ■行動観察 ■家庭実践計画表の確認

## 5 授業の展開例 【1/10時間】

本時の目標 調理をするよさについて話し合い、調理の手順や準備すること、片付け方などについて理解することができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">■評価規準、評価方法</span>
5	1 本時のめあてを確認する。 <span style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">調理のよさや手順について考えよう</span>	
10 20	2 「調理をするよさ」について話し合う。 ・安全で衛生的、食べやすい、おいしい ・たくさん食べることができる。 3 教科書11ページを参考にして調理の流れを確認する。 ①準備 手洗い、身支度、材料、用具、食器 ②調理する 洗う、切る、加熱、味付け、盛り付け ③試食をする 味わう、感想を話し合う ④片付ける 洗う、水を切る、ふきんで拭く ⑤振り返りをする。	○ 料理の写真を見せたり、調理の経験を聞き出したりしながら、調理のよさについて話し合う。 ○ 教科書を見て調理の流れを確認する。 ○ 箸や食器は、熱湯消毒を行うため、棚には返さず、洗った後、前のかごに集めておくように指導する。 ○ グループごとに、食器や用具を置いてあるため、自分のグループの使う棚を決めて、伝えておく。
5	4 家庭科室の探検をして、用具や食器がどこにあるのか確認をする。	<span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【知識・技能】 ①調理のよさや手順について理解している。 ■ワークシートの確認、行動観察</span>
5	5 本時の振り返りをする。	

授業の展開例 【2/10時間】

本時の目標 加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解するとともに、適切に扱うことができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て ■評価規準、評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">加熱用調理器具の安全な取扱い方を学ぼう</div>	○エプロン、三角巾、マスク、タオルハンカチを準備させておく。
10	2 調理実習の準備をする。 身支度と手洗いをする	○ガス栓を開けるところから、閉めるところまでを一人ひとりができるようにする。火が付かなかった時には、すぐに「止」に戻し、もう一度押し直すように伝える。
10	3 加熱用調理器具の点火の仕方や炎の調節、消火の仕方について、示範を見ながら、説明を聞く。	○調理の最後は、元栓が閉まっているか、流しがきれいに片付けてあるかの確認をする。
15	4 グループごとに、交代で一人一人が点火から消火までを体験する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【知識・技能】</p> <p>②加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解するとともに、適切にできる。</p> <p>■行動観察</p> </div>
5	5 本時の学習の振り返りと次時の学習について知らせる。	

授業の展開例 【3/10時間】

本時の目標 調理について青菜のゆで方を理解し、ゆでる問題を見だし、課題を設定することができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て ■評価規準、評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">青菜をゆでる調理の仕方を知ろう</div>	○身支度、手洗いをさせる。
5	2 青菜のゆで方の動画を視聴する。 沸騰してからゆでることなどを確認する	○水の沸騰している様子を確認する。 ・水から500円玉の大きさの泡が立つ様子までを観察させる。
20	3 青菜をゆでる調理の示範を見る。 水から沸騰するまでの時間を確認する。 100gのほうれん草をゆでる様子を観察する。 ゆで時間は、1分間程度。 色が変わったら、すぐに水に入れて冷ます。	○ほうれん草のゆでる前とゆでた後の様子を比較観察させ、学習カードに記入させる。
10	4 ゆでる前と後のほうれん草を比較、観察する。 切る、盛り付ける(かつお節・醤油少々) 色、見た目、かさ、歯ごたえなど	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【知識・技能】</p> <p>④青菜のゆでる調理の仕方を理解している。</p> <p>■行動観察、ワークシートの確認</p> </div>
5	5 本時の学習の振り返りをする。 青菜をゆでるときのこつについて話し合う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>①ゆでる調理の仕方について問題を見だして課題を設定している。</p> <p>■行動観察、ワークシートの確認</p> </div>

### 授業の展開例 【4・5／10時間】

本時の目標 ジャガイモの洗い方、切り方、ゆで方を理解し、適切にゆでることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て ■評価規準、評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">ジャガイモのゆでる調理について考えよう</div>	○身支度、手洗いをしっかりさせる。
20	2 ジャガイモの洗い方、芽の取り方、皮のむき方について、動画を視聴し、示範を見る。 ・教科書の動画を視聴する ・ジャガイモの洗い方、芽の取り方、皮のむき方、ゆで方の示範を見る。	○ジャガイモの緑色は、メラニンという色素で、害があることを伝え、食べないように指導する ○ジャガイモは、半分か 1/4に切って、手の中にしっかり持てる大きさにして、皮をむくようにする。包丁はペアで1本、交代で使う。
60	3 包丁を使って、ジャガイモの皮をむき、ゆでる。 ・3センチ程度の角切りにして、ペアが交代で皮をむき水からゆでる。 ・10分程度ゆでたら、串で硬さを確認する。 ・15分ほどで柔らかくなったら皿に取り、試食をする。 ・ゆでる時間が短いと、芯のところまで柔らかくならないことを確認する。 ・試食をする。後片付けをする	○始めての経験で安全に自分のペースで殻をむくようにさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"><b>【知識・技能】</b> ③④ジャガイモの洗い方、切り方、ゆで方について理解しているとともに、適切にできる。 ■行動観察、ワークシートの確認</div>
5	4 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ①ゆでる調理について課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■行動観察、ワークシートの確認</div>

### 授業の展開例 【6／10時間】

本時の目標 たまごをゆでる調理について理解し、適切に調理することができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て ■評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">たまごをゆでる調理をしよう</div>	○身支度、手洗い。 ○片手鍋、穴あきお玉、ボール、皿、ふきん3枚、キッチンタイマー
10	2 たまごをゆでる時間を、グループごとに決めておく。 ・沸騰から、5分、8分、12分	○卵は、学校で購入し、常温で3日以上置いておく。(皮がむきやすいため) ○卵アレルギーの有無を確認しておく。
10	3 片手鍋に卵にかぶるくらいの水を入れておき、沸騰してから、卵を入れ、ゆで時間を図る。	○鍋に卵を入れるとき、穴あきを使用する。
10	4 ゆであがったら、水の中に入れて冷ましてから皮をむく。半分に切った卵のゆで時間と切り口の観察をする。	○ゆで時間の変化による卵の切り口の違いを観察させるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"><b>【知識・技能】</b> ④材料に適したゆで方を理解しているとともに、適切にできる。 ■行動観察、ワークシートの確認</div>
5	5 青菜、ジャガイモ、卵のゆで方の違いや共通点などについて記入し、話し合う。	
5	6 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する	

授業の展開例 【7/10時間】

本時の目標 ゆで野菜サラダづくりの調理計画を立てることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">ゆで野菜サラダづくりの計画を立てよう</div>	○これまで学んだ青菜、じゃがいも、卵のゆで方やゆで時間、ゆでた後の様子などの振り返りをする。
10	2 「ゆで野菜サラダ」を作る計画を立てるため、計画を確認する。 ・一人で3種類のゆで方の異なる野菜を選ぶ。 ・教科書を参考にして、味付けを決める。 ・水からゆでる野菜、切る野菜など手順に従って野菜をゆでるようにする。	○ゆでる時間が長い物からゆでるようにしたり、同じ食材(じゃがいも等)は一緒にゆでたりするなど、工夫して実習できるように計画する。 ○分量、切り方、ゆでる順序やグループ内での時間の使い方を考えて、調理計画を立てることができる。
10	3 教科書等を参考にして、ゆで野菜を決める。 ブロッコリー、ニンジン、じゃがいも、レンコン スナップエンドウ、キャベツ、小松菜等	【知識・技能】 ⑤ゆでる調理計画について理解し、計画を立てることができる。 ■調理計画表・行動観察
15	4 調理計画表に、分量(約100g)、切り方、ゆでる順序などを考えて記入する。	
5	5 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する 身支度、手拭きタオル、材料(一人分100g)	【思考・判断・表現】 ②ゆでる調理の計画表を作成し、課題解決に向けて解決の方法を考えている。 ■調理計画表・行動観察

授業の展開例 【8・9/10時間】

本時の目標 調理計画にそってゆで野菜の調理をし、実践を評価したり改善したりすることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">安全に気を付けてゆで野菜のサラダを作ろう</div>	○身支度、手洗い、材料、用具の準備をする。 ○各自の調理計画を掲示して、随時、確認できるようにしておく。
40	2 調理計画に従って、ゆで野菜の調理をする。 ・準備する、身支度・手洗い ・調理する 洗う、切る、ゆでる、味付け、盛り付け ・試食する、後片付けをする	○安全に気を付けて、協力して調理をする。 ○グループごとにすぐに試食をさせ、自己評価・相互評価をさせる。
30	3 ゆでる調理の振り返りをする。 ・ゆで野菜の種類、ゆで時間とゆで加減 ・味付け	【知識・技能】 ④ゆでる調理の仕方について理解しているとともに、適切にできる。 ■学習カード・行動観察
15	4 次回の予定を確認する。	【主体的に学習に取り組む態度】 ③ゆで野菜の調理について、実践を評価・改善し、課題を解決する力を身に付けている。 ■学習カード・行動観察

授業の展開例 【10/10時間】

本時の目標 調理実習を振り返り、家庭実践の調理計画を工夫することができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 調理実習の振り返りをして、家庭実践の調理計画を立てよう	○身支度、手洗い、材料、用具の準備をする。 ○前時の調理計画を掲示して、随時、確認できるようにしておく。
10 10 15 5	2 前時の調理実習の振り返りをする。 ・ゆでた野菜の種類、ゆで加減、ドレッシングの味 3 家族のために作るゆで野菜の調理計画を立てる。 ・材料を決める。色取り、旬、好み ・分量(家族の人数分) ・家族の好みなど ・切り方、ゆで方、ゆでる順番、味付け 4 計画をグループで発表し、アドバイスをし合う 5 家庭実践に向けて、計画を工夫・改善する。 ゆでる調理の振り返りをする。	○相互評価をしながら、互いにアドバイスをしあう。 【思考・判断・表現】 ④おいしく食べるためにゆでる調理の調理計画や調理の仕方についての課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。 ■行動観察、調理計画表 【主体的に学習に取り組む態度】 ②ゆで野菜の調理について、生活を工夫し実践しようとしている。 ■行動観察、調理計画表