

「生活技術」学習指導案

大阪府立〇〇〇高等学校 第2学年

平成25年〇月〇日(〇) 第〇、〇校時
場所 調理実習室 教諭 〇〇 〇〇

1 題材名 第五回調理実習 中華

2 題材設定の位置づけ

◎生徒観

本校の生徒は、1年生の生活技術で食物分野を学習しており、個人差はあるものの全体としてある程度の食に関する知識を習得している。しかし食生活の実態を見ると、朝食を食べてこない生徒が、アルバイトで得たお金で休み時間からあげやジュースを購入し、自分の嗜好を中心にして食事内容を決定している様子が見える。栄養バランスのとれた食事を考えて食べ物を選択するなど、学習したことを自分の毎日の食事に活用したり、実践したりすることはなかなか難しいようである。

◎教材観

まずは、彼らが普段口にしているものは、どのような栄養的特徴があるのかを考え、知ることが必要だと考えた。中学校で学んできた内容をさらに発展させ、食に関わる情報を適切に判断し、それによって健康で安全な食生活を営むことができる、高校生としての食生活の自立ができるようにする。

◎指導観

この単元では、生徒の興味・関心が高い調理実習を通して、食品の栄養的特性や、調理性について科学的に理解させたい。また、生徒がバランスの良い食習慣を実践できるように促しつつ、自分で調理することの良さを理解し、食事の重要性や食事を共にすることの楽しさや喜びを感じられるようにしたい。

3 単元目標

○栄養、食品、調理などの食生活の設計に関心を持ち、意欲をもって学習活動に取り組んでいる。

[関心・意欲・態度]

○充実した食生活を営むために必要な栄養、食品などについて課題を見出し、その解決をめざして思考を深め、適切に判断し、表現している。

[思考・判断・表現]

○食生活を主体的に管理するために必要な栄養、食品、調理などに関する基礎的・基本的な技術を、調理実習を通して身に付けている。

[技能]

○栄養、食品、調理などについて科学的に理解し、充実した食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身に付けている。

[知識・理解]

4 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
<p>・自分や家族の食生活について関心をもち、調理実習・実験などに、班のメンバーと協力して積極的に取り組もうとしている。 [本時]</p>	<p>・実習の献立や自分自身の食生活の在り方について検討し、これからどう改善していくべきかを考え、まとめたり、発表したりしている。</p>	<p>・食生活の自立に必要な基礎的な調理ができる。 [本時]</p>	<p>・日常用いられる食品の栄養的特質、調理上の性質について科学的に理解している。 [本時]</p>

5 指導計画

第一次「食生活を見直そう」（合計2時間）

- ・食事バランスチェック
- ・VTR「ほねほねなぜなぜ」視聴

第二次「調理実習に向けて」（各2時間、合計4時間）

- ・安全に食べる（食品衛生）
- ・第一回調理実習説明、調理室の使い方

第三次「献立と調理」（各2時間、合計22時間）

- 1) 第一回調理実習（洋食①献立：ピザ、ヨーグルトサラダ）
- 2) 洋食①考察、第二回調理実習説明
- 3) 第二回調理実習
（和食献立：肉じゃが、お浸し、すまし汁、白飯）
- 4) 和食考察、沖縄料理調べ学習
- 5) 第三回調理実習
（沖縄料理献立：麩チャンプルー、サーターアンダーギー、ちんすこう、アーサ汁、白飯）
- 6) 第四回調理実習説明、豆乳マヨネーズ実験
- 7) 第四回調理実習
（洋食②献立：グラタン、ポテトサラダ、ロールケーキ）
- 8) 期末テスト返却・解説、洋食②考察
- 9) 洋食のマナー、第五回調理実習説明
- 10) **第五回調理実習[本時]**
（中華献立：中華丼、^{ないとうふ}奶豆腐）
- 11) 中華考察、調理実習振り返り

6 本時案（第三次の第 19、20 時）

◎目標

- ・ 班で協力し、意欲的に調理実習に取り組む。〔関心・意欲・態度〕
- ・ イカをさばくことができる。〔技能〕
- ・ 中華丼の作り方の要点やイカのさばき方を理解する。〔知識・理解〕

[第五校時 目標：中華丼の作り方の要点やイカのさばき方を理解し、イカをさばくことができる。]

時間	学習活動	指導上の留意点	評価方法	教材・教具
導入 2分	(昼休みに洗米し、炊飯のスイッチを押しておく) ・ 身支度を整え、着席する。	・ 身支度が整っているか、確認する。		
13分	・ 調理実習の注意事項について理解する	・ 本時の流れと注意事項に関して、前回の授業の内容(作り方等)を思い出させながら説明をする。 ・ 発問をしながら進める。 ・ 評価方法を提示し、到達目標について理解させる。		・ パワーポイント ・ 動画 ・ 板書
25分	・ 本時の到達目標について理解する。 実習開始 1、イカをさばく ・ 皮をむきゲソを切り離すところまでは一人一杯ずつ行い、鹿の子切りは班の一人が行う。 ・ 調理台を清潔にする。	・ 本時の目標を、レポートの内容と照らし合わせて再度説明し、目標を理解して実習に取り組めるようにする。 ・ 進行状況の確認をし、作業を円滑に進められるよう助言する。		・ レシピカード(各班)
10分	2、 <small>ないとうふ</small> 奶豆腐・中華丼を作る ・ 野菜等を切るまな板は清潔なものを使用する。 ・ 片づけも並行して行う。	・ 各班の調理台が清潔であるか確認する。	・ 生徒観察 <関心・意欲・態度> ・ 全員がイカをさばいているか ・ 班のメンバーと協力しているか	

[第六校時 目標：班で協力し積極的に実習を行うことができる]

時間	学習活動	指導上の留意点	評価方法	教材・教具
10分	1 中華丼を作る(続き) ・適宜、食器の用意をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・進行状況の確認をし、作業を円滑に進められるよう助言する。 ・要点を押さえて作業を進めることができているか、確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒観察 <関心・意欲・態度> ・班のメンバーと協力しているか 	<ul style="list-style-type: none"> ・レシピカード (各班)
5分	2 配膳・盛り付けをする	<ul style="list-style-type: none"> ・適当な食器を使用するように指示する。 ・全員が作業に取り組めるように声掛けをする。 		
10分	3 試食をする	<ul style="list-style-type: none"> ・試食中に机間指導を行い、料理の出来栄を確認しながら、今回の調理のポイントを踏まえ、全体にフィードバックをする。 <p>【チェックポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華丼のとりみはついているか ・野菜を煮すぎているか ・鹿の子切りはできているか 		
10分	4 後片付けをする	<ul style="list-style-type: none"> ・班で協力して片づけに取り組むよう指示する。 ・各調理台の点検を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒観察 <関心・意欲・態度> ・後片付けに積極的に取り組んでいるか 	
10分	5 実習レポートを作成する	<ul style="list-style-type: none"> ・レポートの書き方について説明する。 ・しっかりと話を聞かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・レポート <知識・理解> ・イカのさばき方が理解できたか <技能> ・いかをさばけたか <知識・理解> ・中華丼の作り方の要点が理解できたか <関心・意欲・態度> ・班のメンバーと協力して行うことができたか 	<ul style="list-style-type: none"> ・実習レポート
5分	6 まとめ、次回連絡	<ul style="list-style-type: none"> ・次の授業の連絡等を伝える。 		

イカのさばき方 牛乳パックの上でさばきます。

1、胴からワタを、**引っ張ってはずす。**



2、胴の薄皮を破いて**軟甲**を取り出し、**胴を開く**。中に残ったワタは外す。



3、胴を裏返し、てっぺんから皮を引っ張って、むく。



4、くちばしを根本から取る。



5、ワタと足を切り離す。



※いるものはバット、
いないものはトレイへ。



6、トレイを新聞紙ごと包んで、捨てる。



捨てたらら台を清潔に!

ここからはイカ担当の人が切ります。

手と台の消毒をしっかり!!!

第五回調理実習 中華 レポート

2年()組()番 名前()

1、中華丼を上手に作るコツはなんですか？4 つ以上書こう!(工夫したところは?)

2、イカをさばく際のポイントについてまとめなさい。(※絵で表してもよい)

★さばく順番について

★今回、廃棄した部分

-
-
-
-



イカをさばいたことがない人に
教えてあげるつもりで
まとめてみましょう!

★自己評価★

・イカのさばき方について

→ (さばけた ・ だいたいさばけた ・ よくわからなかった)

・班での協力 → (協力してできた ・ まあまあ ・ あまりできなかった)

★印象に残ったこと★