

実践的・体験的に学ぶ「カレー粉を使って、オリジナルカレーを作ろう！」

家庭科 学習指導案

平成 27 年 10 月 9 日（金） 第 5、6 限目

第 3 学年 選択科目 フードデザイン（女子 23 名 男子 4 名） 指 導 者 大阪府立松原高等学校

1 単 元 食事の意義と役割

- 2 単元の目標
- 健康と食生活、栄養、食品、献立など食生活全般について関心を持ち、意欲をもって学習活動に取り組んでいる。 〔関心・意欲・態度〕
 - 現代の食を取り巻く現状と変化、食事の意義と役割を理解するとともに、各ライフステージごとの栄養の特徴、食生活上の留意事項、調理法の工夫等を理解する。〔知識・理解〕
 - 自らの食生活を点検し課題を認識した上で、改善を目標とした献立や実習を計画し思考を深め、適切に判断し、表現したしている。 〔思考・判断・表現〕
 - 食生活を総合的にデザインするために必要な食材の適切な選択、調理、食生活の管理などの技術を、調理実習を通して身に付けている。 〔技能〕

3 単元の指導計画

第 1 時	食事の役割と食生活の現状	
第 2 時	食事スタイルの変化とその現状	
第 3、4 時	栄養素の働き	
第 5、6 時	調理の基本	※この間、5 回程度の調理実習を実施
第 7、8 時	食品の特徴	
第 9、10 時	実習 「カレー粉の調合とオリジナルカレーの計画」	本時
第 11、12 時	実習 「カレー粉を使ったオリジナルカレー」	

4 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技 能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活について関心を持ち、主体的に学習活動に取り組んでいる。 ・自分の食生活に関心を持ち、調理実習・実験などに科学的な視点から取り組もうとしている。 ・グループの中での役割を認識し、積極的に協力している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活の課題を認識し、改善方法を考え、まとめたり発表したりしている。 ・栄養バランス、経済、能率、家族の嗜好等を踏まえた献立を考え工夫し、まとめたり発表したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生的な食材の取り扱いができる。 ・食材や調味料の計量ができる。 ・調理器具の扱い、火加減の調節、調味など基礎的な調理技術が身に付いている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の意義や役割を理解している。 ・各ライフステージごとに応じた栄養の特徴、食生活上の留意事項、調理法の工夫等を理解している。 ・食生活の変化と現状について理解している。 ・望ましい食習慣形成に果たす食生活の重要性を理解している。

5 本時（第9・10時）の目標

第9時

- カレー粉の調合を通して、香辛料の特徴や役割について理解する。（知識・理解）
- 計量器やミル等を使用して適切に計量できる。（技能）
- グループで協力して作業を進める。（関心・意欲・態度）

第10時

- 様々な条件を考慮し、実習可能なオリジナルカレーの献立を作成し、発表する。（思考・判断・表現）
- グループの中での役割を認識し、積極的に協力する。（関心・意欲・態度）

6 本時（第9・10時）の指導と評価の計画

	主な学習活動	評価規準・評価方法
第9時	<p>カレー粉の調合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーに多く使われる香辛料の見本や資料を見て、色、形、香り等をプリントに書く。 ・グループごとに12種類の香辛料を計量してカレー粉を調合する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・香辛料の種類を知り、実際の見本を観察して色、形、香り等をプリントに記入している。 〔知識・理解〕（生徒観察、プリント） ・計量器やミル等を使用して香辛料を正確に計量してカレー粉を調合している。〔技能〕（生徒観察） ・グループで協力して作業を進めている。 〔関心・意欲・態度〕（生徒観察）
第10時	<p>オリジナルカレーの献立作成・計画 (グループ活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー粉を使ったカレーの材料、作り方等をグループで考える。 ・役割分担をして、食材の調達計画をたてる。 ・グループの計画をクラスで発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・書籍やWebを利用して、食品の特徴、調理上の性質、予算など様々な条件を考慮し、実習可能なオリジナルカレーの献立を作成し、発表することができる。 〔思考・判断・表現〕（生徒観察・プリント） ・グループ活動に積極的に協力する態度が見られる。 〔関心・意欲・態度〕（生徒観察）

7 展開 本時（第9・10時）

	学習活動	指導上の留意点	<p>■評価規準・評価方法</p> <p>○準備物</p>
第9時 導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・本時の学習内容を知り、目的を確認する。 ・実習の流れを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・出席確認をする。 ・本時の目的と、実習の流れを説明する。 ・プリントを配付し名前を書かせる。 	<p>○プリント</p> <p>「カレー粉を作ろう」</p>
実習 45分	<p>Aグループ（カレー粉の調合）</p> <p>プリントを見ながら班で手分けして香辛料を計量してカレー粉をつくる。</p> <p>Bグループ（香辛料を知る）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・班ごとに実習することを告げ協力して時間内に2つの作業を終わらせるように促す。 ・Aグループには計量器やミルの使い方を説明し、作業を分担させる。 	<p>○香辛料12種類、計量器、ミル、ボール、フライパン、カセットコンロ、木べら など</p> <p>■計量器やミルを正確に使用し手際良くカレー粉の調合がで</p>

	<p>香辛料の見本と資料を見ながらプリント「香辛料の種類」欄を記入する。</p> <p>※A Bグループは途中で作業を交替する。</p>	<p>・Bグループには、色や香りの表現についてアドバイスする。</p>	<p>きている。</p> <p>〔技術〕(生徒観察)</p> <p>■カレー粉の調合を通して、色・形・香りなど香辛料の特徴や役割について理解している。</p> <p>〔知識・理解〕(プリント)</p>
--	--	-------------------------------------	--

<p>第10時</p> <p>展開①</p> <p>5分</p>	<p>・オリジナルカレーの条件を理解する。</p>	<p>・カレー粉を使って、次週班ごとのオリジナルカレーを作ることを説明し、会計、食材の調達等についての条件を説明する。</p> <p>・レシピを調べるために、書籍やインターネットの利用について説明する。</p>	<p>○プリント</p> <p>「カレー粉で作るカレー」</p> <p>「会計報告書」</p>
<p>展開②</p> <p>25分</p>	<p>・班で相談して、どのようなカレーにするか、意見を出し合う。</p> <p>必要に応じて書籍やインターネットを利用する。</p>	<p>・作業の進み具合を見ながら、机間指導する。実現が難しそうなのは修正させる。</p> <p>・時間内にまとめるように作業の進行を促す。</p>	<p>○カレーや香辛料料理の書籍</p> <p>班ごとにコンピュータ</p> <p>■書籍やインターネットを効果的に利用し、食品の特徴、調理上の性質、予算など様々な条件を考慮して献立を作成している。</p> <p>〔思考・判断・表現〕</p> <p>(生徒観察・プリント)</p> <p>■班で協力してまとめようとする態度が見られる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <p>(生徒観察)</p>
<p>展開③</p> <p>10分</p>	<p>・決定した食材、作り方などをプリントに記入する。</p> <p>・班長、会計を決めて、食材の調達方法を決定する。</p>	<p>・机間指導しながら、プリントへの記入を促す。</p> <p>・会計報告書の書き方を再度注意し班長、会計を確認する。</p>	<p>〔思考・判断・表現〕</p> <p>(生徒観察・プリント)</p> <p>■班で協力してまとめようとする態度が見られる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <p>(生徒観察)</p>
<p>まとめ</p> <p>10分</p>	<p>・班ごとにどのようなカレーを作るか、発表する。</p> <p>・班長はプリントを提出する。</p> <p>・次週の実習についての注意を聞く。</p>	<p>・班ごとに短時間で、カレーの内容を発表させる。</p> <p>・食材の管理について再度注意する。</p> <p>・班長のプリントを回収する。</p> <p>・次週の実習の注意をする。</p> <p>・あいさつ</p>	<p>■グループで作成したカレーの特徴やポイントについて、クラス全体にうまく発表できる。</p> <p>〔思考・判断・表現〕</p> <p>(生徒観察)</p>

事後指導 各班から提出されたプリントの内容を確認し、不備や修正があれば、班長を通じて連絡し、実習当日までに修正させる。

カレー粉を作ろう

〈材料〉 できあがり30g分

粉	ターメリック	18ml (小3と3/5)
	パプリカ	6ml (小1強)
	カイエンヌペッパー	小1/5
	オールスパイス	小1/5
	ナツメグ	小1/3
	シナモン	小1/3
	カルダモン	小1/5
固形	ブラックペッパー	小1/5
	クミンシード	13ml (小2と3/5)
	クローブ	小1/5
	フェンネルシード	小1/2弱
	コリアンダー	18ml (大1と小3/5)

〈作り方〉

1. 固形のスパイスはすり鉢ですりつぶすか電動ミルで粉に挽き、粉末状で分量を量る。
2. 粉のスパイスを全て量ってボールに入れ、混ぜておく。
3. フライパンを軽く温めてすりつぶした固形のスパイスを入れ、弱火でさっと全体に温める程度に炒る。
注：煙が出るまで熱してはいけない
4. 火から下ろし、残りのスパイスを2回に分けて加え、よく混ぜる。
5. 冷めたらよく乾燥した清潔な瓶などに入れて保存する。
1か月くらい熟成させるとさらに風味が出る。

香辛料の種類

香辛料名	和名	色	香り	形
ターメリック	うこん			
パプリカ				
カイエンヌペッパー				
オールスパイス				
ナツメグ				
シナモン	肉桂（樹皮）			
カルダモン				
ブラックペッパー	黒こしょう（種）			
クミンシード				
クローブ				
フェンネルシード	ういきょう（種）			
コリアンダー				

四大スパイス …〔 〕〔 〕〔 〕〔 〕

カレー粉でつくるカレー

ねらい ・
・
・

● 手順 ●

- ① 班で相談して、どんなカレーを作るか決定する
- ② 作り方を調べ、必要な食材の種類と量を決める
※ 右の表にきっちりとまとめて書く
- ③ 前日に材料を購入する

● 約束 ●

- ・カレールーは使わずに必ずカレー粉を使う
- ・下記の「学校で用意できるもの」以外は、各班で購入する
費用はひとり250円（5人班は1250円、4人班は1000円）
に収まるようにする。
お金が余った場合は、サラダを作っても良い（サラダ以外は**ダメ**）
- ・会計係を決めて、会計報告書にレシートを貼って提出する
- ・ご飯は必ず炊く
※肉類、魚介の扱いには注意！

学校で用意できるもの

油 塩 こしょう 砂糖 小麦粉 スープの素 ウスターソース
ケチャップ しょうゆ 米（ひとり80g）

実習後の感想

〔 〕 班 **オリジナルカレー**

材料 個数やg数などもきっちりと記入しなさい

※ 学校で用意してほしいものに○をつける

作り方 詳しくきっちりと書きなさい

予算 250円 × ()人 = ()円

品 目	個数・分量	価 格
合 計		円

購入したものは全て書き、レシートまたは領収書を右ページに貼りなさい。
 予算内に収まるように上手に買い物をしよう。もしお金が余ったら、サラダ
 の材料のみ購入してもかまいません。