

#### 4 ワークシート

### 「家族の食生活の悩みを解決する献立を考えよう」

年 組 番 名前

1. 家族の役割分担 ( ) 班: 祖母 ( )、父 ( )、兄 ( )、妹 ( )

2. ロールプレイングを通して、自分の役割からの思い(感じたこと、どうしたいか)を書こう。

|     |                                   |  |
|-----|-----------------------------------|--|
| 役割に | ( ) 祖母<br>( ) 父<br>( ) 兄<br>( ) 妹 |  |
| ○   | ( ) 妹                             |  |

3. 家族に思いを發表し合って、家族の解決すべき悩みをあげて、悩みを解決できる献立を考えてみよう。

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 家族の問題   | 祖母: ( )<br>父: ( )<br>兄: ( )<br>妹: ( ) |
| 献立 (料理) |                                       |
| 材料      |                                       |

4. 同じ役割で集まり、資料を参考に家族全員の悩み解決に向けて考えられることを整理しよう。

|            |   |  |
|------------|---|--|
| 担当した資料番号に○ | 祖母 A ( )<br>父 B ( )<br>兄 C ( )<br>妹 D ( ) |  |
|------------|---|--|

5. 元の家族に戻って、それぞれの役割で資料から得られた家族全員の悩み解決の情報を家族に説明する。

それぞれの役割が説明してくれた情報のメモを取ろう。(録音機は、祖母A→父B→兄C→妹D)

|                |          |      |
|----------------|----------|------|
|                | 資料番号     | 情報メモ |
| 発表者が担当した資料発表に○ | 祖母 A ( ) |      |
|                | 父 B ( )  |      |
|                | 兄 C ( )  |      |
|                | 妹 D ( )  |      |
|                | 祖母 A ( ) |      |
|                | 父 B ( )  |      |
|                | 兄 C ( )  |      |
|                | 妹 D ( )  |      |

6. 5で得られた情報をもとに、3で挙げられた家族の悩みを解決できる献立を考えてみよう。そして下の□になぜこの献立にしたのかを書こう。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 献立名               |     |
|                   |     |
| 料理名               | 料理名 |
|                   |     |
|                   |     |
|                   |     |
|                   |     |
| なぜこの献立にしたのか? 説明など |     |
|                   |     |

7. 各班の家庭の問題解決策とその理由を發表し合い、思ったこと・工夫されていたことなどのメモをとろう。

|    |     |  |
|----|-----|--|
| 1班 | 2班  |  |
| 3班 | 4班  |  |
| 5班 | 6班  |  |
| 7班 | 8班  |  |
| 9班 | 10班 |  |

9. 他の班の發表を聞いて、もう一度、家族の悩みを解決する方法を個人で振り返ってみよう。本当に考えた献立でよかったのか、もっと別の工夫があったのかなど、授業を通して考えたこと、思ったことを書いてみよう。

|      |                       |                       |
|------|-----------------------|-----------------------|
| 自己評価 | ① 役割になつて考えることができたか    | Aできた、 Bまあできた、 Cできなかった |
|      | ② 家族に自分の役割の解決策を伝えられたか | Aできた、 Bまあできた、 Cできなかった |
|      | ③ 家族で協力して問題解決策を決定できたか | Aできた、 Bまあできた、 Cできなかった |



# 「家族会議で購入計画を立てよう」

## ②情報収集内容 「役」「家電」「」

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| アフターサービス<br>・保証期間はどのくらいか<br>・購入後の点検修理サービスはあるか | A | B | C | D |
| 価格<br>・適切な予算か                                 |   |   |   |   |
| 品質・機能<br>・品質は良いか・安全か・機能的か<br>・衛生的か など         |   |   |   |   |
| 環境への配慮<br>・資源やエネルギーの節約になるか<br>・資源を無駄にしているか    |   |   |   |   |
| 支払方法  |   |   |   |   |
| その他   |   |   |   |   |

## ③エキスパートで自分が選んだ理由

|       |  |
|-------|--|
| 1位 理由 |  |
| 2位 理由 |  |

## ④〇〇家の家族会議（ジグソー班）

### 【家族会議内容（最初のそれぞれの希望をまとめる）】

|                     |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|
|                     | 父 | 母 | 姉 | 弟 |
| 希望<br>A・B・C・D       |   |   |   |   |
| 理由<br>選択のポイントを含めて書く |   |   |   |   |
| 金額                  |   |   |   |   |
| 家族の合計金額             | ¥ |   |   |   |

## 【家族会議の結果！！】

|  |     |     |       |      |
|--|-----|-----|-------|------|
|  | 掃除機 | 洗濯機 | ドライヤー | パソコン |
| A・B・C・Dのどれ？                                    |     |     |       |      |
| 理由<br>「アフターサービス」「品質・機能」「環境への配慮」などの面から総合的に考える   |     |     |       |      |
| 支払方法<br>・現金・分滞（月いくら）の何回払い+手数料                  |     |     |       |      |
| 「アフターサービス」<br>「価格」「品質・機能」<br>「環境への配慮」の優先順位・その他 | 1位  |     |       |      |
|  | 2位  |     |       |      |
| 合計金額   | ¥   |     |       |      |

⑤他の家族会議の話の話を聞いてみて思ったこと、良い点、改善点、工夫されていたことをメモしよう。  
また、自分の家族の課題解決がこれだよかったのか、〇〇家族の選択を振り返ってみよう。

「安全で快適に住まう工夫を考えよう」

#### 4 エキスパート活動

父母チーム：父母の立場で、安全で快適に住まう工夫を考えよう！

| 家のどこ                                      | このままでよいところ | 危険性・よくない状態→どうするか | 必要な物 |
|---|------------|------------------|------|
| <u>家族生活の空間</u><br>・リビング<br>・ダイニング<br>・和室  |            |                  |      |
| <u>家事作業の空間</u><br>・台所<br>・洗面所<br>・ベランダ    |            |                  |      |
| <u>個人生活の空間</u><br>・寝室<br>・個人の部屋           |            |                  |      |
| <u>生理・衛生の空間</u><br>・浴室<br>・洗面所<br>・トイレ    |            |                  |      |
| <u>その他の空間</u><br>・玄関<br>・廊下<br>・階段<br>・収納 |            |                  |      |

#### 4 エキスパート活動

太郎君チーム：太郎君の立場で、安全で快適に住まう工夫を考えよう！

| 家のどこ                                      | このままでよいところ | 危険性・よくない状態→どうするか | 必要な物 |
|---|------------|------------------|------|
| <u>家族生活の空間</u><br>・リビング<br>・ダイニング<br>・和室  |            |                  |      |
| <u>家事作業の空間</u><br>・台所<br>・洗面所<br>・ベランダ    |            |                  |      |
| <u>個人生活の空間</u><br>・寝室<br>・個人の部屋           |            |                  |      |
| <u>生理・衛生の空間</u><br>・浴室<br>・洗面所<br>・トイレ    |            |                  |      |
| <u>その他の空間</u><br>・玄関<br>・廊下<br>・階段<br>・収納 |            |                  |      |

## 4 エキスパート活動

妹チーム：妹の立場で、安全で快適に住まう工夫を考えよう！

| 家のどこ                                      | このままでよいところ | 危険性・よくない状態→どうするか | 必要な物 |
|---|------------|------------------|------|
| <u>家族生活の空間</u><br>・リビング<br>・ダイニング<br>・和室  |            |                  |      |
| <u>家事作業の空間</u><br>・台所<br>・洗面所<br>・ベランダ    |            |                  |      |
| <u>個人生活の空間</u><br>・寝室<br>・個人の部屋           |            |                  |      |
| <u>生理・衛生の空間</u><br>・浴室<br>・洗面所<br>・トイレ    |            |                  |      |
| <u>その他の空間</u><br>・玄関<br>・廊下<br>・階段<br>・収納 |            |                  |      |

#### 4 エキスパート活動

祖母チーム：おばあさんの立場で、安全で快適に住まう工夫を考えよう！

| 家のどこ                                      | どんな危険性・よくない状態→どうするか | 必要な物 |
|---|---------------------|------|
| <u>家族生活の空間</u><br>・リビング<br>・ダイニング<br>・和室  |                     |      |
| <u>家事作業の空間</u><br>・台所<br>・洗面所<br>・ベランダ    |                     |      |
| <u>個人生活の空間</u><br>・寝室<br>・個人の部屋           |                     |      |
| <u>生理・衛生の空間</u><br>・浴室<br>・洗面所<br>・トイレ    |                     |      |
| <u>その他の空間</u><br>・玄関<br>・廊下<br>・階段<br>・収納 |                     |      |

## 5 シグノー活動

家族会議 家族全員が安全で快適に住まうための工夫を話し合おう！

1. それぞれの意見を発表し、まとめよう！ 理由も簡潔に記入する。

|              |    |
|--------------|----|
| 家族           | 意見 |
| お父さん<br>お母さん |    |
| 太郎君          |    |
| 妹さん          |    |
| おばあさん        |    |

2. 結論をまとめよう！あなたの家族は、どんな工夫をするか？

\*なお大規模な工事が必要な場合は参考資料を見よう。

|  |
|--|
|  |
|--|

## 6 クロストーク 家族の中で代表者が発表する。

他の家族(グループ)の意見はどうだったか？よいところをまとめよう！

|    |      |
|----|------|
| 家族 | 発表内容 |
|    |      |
|    |      |
|    |      |

## 7 まとめ

「家族全員が安全で快適に住まう工夫」について分かったこと (感想も含む)

| 自己評価                             |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| 快適に住まう工夫が考えられたか                  | 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 |
| 安全に住まう工夫が考えられたか                  | 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 |
| 家族が住まいに対して持つ希望を実現できたか            | 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 |
| 授業を通して自分の住まいをどのように工夫したらよいか考えられたか | 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 |

### 参考資料

#### 1 大規模な工事にかかる費用例

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| ① バリアフリー工事 (段差をなくし、手すりをつける等) | 200万円～ |
| ② 防音室の工事 (音漏れの少ない部屋にする)      | 250万円～ |
| ③ 部屋の分割 (1つの部屋を2つに分ける)       | 100万円～ |
| ④ 一部改修 (1カ所だけ直す)             | 30万円～  |

#### 2 部屋に必要な物の購入費用

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| ① カーテン                     | 5,000円～ |
| ② 布                        | 1,000円～ |
| ③ 転倒防止グッズ 1カ所              | 3,000円～ |
| ④ カラーボックス (小さな棚)           | 1,000円～ |
| ⑤ 幼児ケガ防止グッズ 1つ (棚、ストッパーなど) | 1,000円～ |




# 「煮る調理のコツを探ろう」

年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 名前 \_\_\_\_\_

自分が作った料理名を○で囲もう！

| 料理名         | 肉じゃが   | さばのみそ煮  | ひじきの煮物  | かぼちゃの煮物   | シチューの煮物  |
|-------------|--|---|---|---|--|
| 煮物の種類       | 炒め煮  | 煮つけ・煮しめ   | 炒め煮   | 含め煮   | 煮込み  |
| 材料<br>(5人分) | 豚肉こま切れ 250g<br>じゃがいも 中5個(300g)<br>にんじん 1本(75g)<br>玉ねぎ 1個(75g)<br>サラダ油 大さじ1<br>水 200m L(200g)<br>酒 大さじ1(15g)<br>砂糖 大さじ2(18g)<br>しょうゆ 大さじ3(54g)  | さば 5切れ(400g)<br>しょうが 15g<br>ねぎ 200g<br>水 150m L(150g)<br>酒 大さじ5(75g)<br>砂糖 大さじ5(45g)<br>みそ 大さじ5(90g)  | 乾燥芽ひじき 25g<br>水煮大豆 200g<br>にんじん 30g<br>水 125m L(125g)<br>酒 大さじ1(15g)<br>砂糖 小さじ3(27g)<br>しょうゆ 大さじ2(36g)<br>ごま油 小さじ1  | かぼちゃ 500g<br>水 200L(200g)<br>みりん 大さじ2(36g)<br>砂糖 大さじ2(18g)<br>しょうゆ 大さじ2(36g)<br>酒 大さじ2(30g)   | 豚肉こま切れ 250g<br>☆塩 2.5g<br>☆こしょう 少々<br>じゃがいも 5個(300g)<br>にんじん 1本(75g)<br>玉ねぎ 1個(75g)<br>バター 35g<br>小麦粉 35g<br>水 1000m L(1000g)<br>牛乳 250m L(250g)<br>固形コンソメ 1個<br>塩 5g<br>こしょう 少々<br>サラダ油 大さじ1  |
| 作り方         | <ol style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもは皮をむき、4つに切り水にさらす。</li> <li>にんじんを乱切りに、玉ねぎを半月切りにする。</li> <li>鍋にサラダ油を熱し、肉を入れて強火でさっと炒める。肉の色が変わったらじゃがいも、にんじんを加えてさらに炒める。</li> <li>玉ねぎを入れ、水、酒、砂糖、しょうゆを加える。ふっとうしたら弱火にしてあくを取り、5分間煮る。</li> <li>落としふたをして、弱火で約15分間煮る。</li> <li>器に盛り付ける。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>しょうがを薄切りにする。ねぎを5cmに切る。</li> <li>鍋に、水、酒、砂糖、みそ、しょうがを入れ、火にかける。</li> <li>ふっとうしたら火を弱め、皮を上にしてさばと5cmに切ったねぎを入れる。</li> <li>落としふたをして約10分間煮る。</li> <li>器にさばを盛り付けて煮汁をかける。ねぎは手前に盛り付ける。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>乾燥芽ひじきは洗って砂やごみを取り除き、たっぷりの水に10～15分つけて戻す。</li> <li>鍋にごま油を入れて熱し、ひじきと水煮大豆、にんじんを入れて中火で炒める。</li> <li>水、しょうゆ、砂糖、酒を入れてかき混ぜ、煮汁がなくなるまで煮る。</li> <li>器に盛り付ける。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃは種とワタをとって、3～4cm角に切る。</li> <li>鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、水、みりん、砂糖、しょうゆ、酒を入れ、落としふたをして強火で煮る。</li> <li>ふっとうしたら弱火にし、かぼちゃがやわらかくなったら火を止める。</li> <li>器に盛り付ける。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>材料を切る。肉に塩・こしょうをふる。</li> <li>鍋にサラダ油を熱し、中火で肉の表面の色が変わるまで炒める。</li> <li>バターと玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加え、小麦粉をふりながらよく炒める。</li> <li>水と固形コンソメ、香辛料、塩を加え、中火で10～15分間ときどき混ぜながら煮込む。材料がやわらかくなったら牛乳を加え、弱火で5～10分間煮込む。</li> <li>器に盛り付ける。</li> </ol> |

| なべの種類       | 中深なべ                 | 浅なべ                 | 中深なべ                 | 中深なべ           | 中深なべ   |
|-------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------|--|
| 手順          | 炒める→調味液で加熱する         | 調味液で加熱する            | 炒める→調味液で加熱する         | 調味液で加熱する       | 炒める→調味液で加熱する   |
| 煮る時間        |                      |                     |                      |                | 15～25分   |
| 火加減         | _____(炒める)→_____(煮る) | _____(沸騰)→_____(煮る) | _____(炒める)→_____(煮る) | ____→_____(煮る) | 中火(炒める)→弱火(煮る)   |
| かき混ぜ        |                      |                     |                      |                | ○  |
| 落としふた       |                      |                     |                      |                | ×  |
| 水分率         | 31.8%                | 36.9%               | 44.5%                | 39.8%          | 61.6%  |
| 調味料濃度       | 30.3%                | 58.3%               | 39.0%                | 37.5%          | 28.5%  |
| 材料：煮汁       | 1：0.4                | 1：0.6               | 1：0.8                | 1：0.6          | 1：1.6  |
| 煮汁の量<br>(絵) |                      |                     |                      |                |                                       |
| 主な具材        |                      |                     |                      |                | 肉、野菜   |
| 各料理の煮るコツ    |                      |                     |                      |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・まずタンパク質を固める</li> <li>・固いものから火を通す</li> <li>・調味料は煮込む前に入れる</li> <li>・弱火で煮る</li> </ul> |

<煮るコツ> 食材によって煮る方法はどのように違うだろうか。なぜそのような違いがあるのだろうか。