

NEW 【実習】 あったか中華風そうめん（にゅうめん）










対 象：小学5年生～中学生
1回の最大実施人数 1クラス
授業時間：45～50分

- 包丁を使わず、キッチンばさみで調理します
- 基本的なエコ・クッキングの調理法が分かります
- 授業1コマ（休み時間等を多少利用）し、短時間で実習が可能です

当日の流れ

計 45～55分

 <p>30分～1時間前</p>	<p>家庭科室にてスタッフによる搬入・食材や調理器具などの実習準備</p> <p>——スライド例——</p>  
 <p>7～8分</p>	<h3>エコ・クッキング講座</h3> <ul style="list-style-type: none">■どの過程でエネルギーが使用されているのか■買い物・調理・片付けの各部分でどのような工夫をすればよいのかを学ぶ
 <p>7～8分</p>	<h3>スタッフによる調理説明</h3> <ul style="list-style-type: none">■エネルギーを減らす、生ごみをなるべく出さないような工夫をしながら調理するところをスタッフが実演しながら説明 
 <p>10～12分</p>	<h3>生徒さん実習</h3> <ul style="list-style-type: none">■1班4～5名で、包丁を使わず、キッチンバサミを使い食材を切る■蓋をしてお湯をわかず、鍋に合わせた火加減をするなどエコを意識した調理をします
 <p>5～8分</p>	<h3>試食</h3> <ul style="list-style-type: none">■自分で食べきれない量やお皿に盛ったものは残さない(食品ロス)の指導■使い古したタオルを使用し、お皿の汚れをふき取る
 <p>5～10分</p>	<h3>片付け・まとめ</h3> <ul style="list-style-type: none">■野菜を洗ったためみずを利用し、洗剤・水の使用量を少なく■体験後「食」を通してエコ・クッキングの内容を食生活に取り入れ、取り組みを家族と広げていき、SDGsや今後の学習へつなげていく。

【実習】ナポリタン



対 象：小学5年生～中学生
1回の最大実施人数 1クラス
授業時間：2コマ

- 生ごみをなるべく出さないよう工夫した野菜の切り方を学べます
- 水を汚さないようにするための洗い方が学べます

当日の流れ

計 90～100分

30分～1時間前	家庭科室にてスタッフによる搬入・食材や調理器具などの実習準備
10～15分	エコ・クッキング講座
20～25分	スタッフによる調理説明
25～30分	生徒さん実習
10～15分	試 食
5～10分	片付け・まとめ



お掃除ブロックリーでお皿の汚れをきれいに

【座学】パワポで学ぶエコ・クッキングの調理&片付け



対 象：小学4年生～中学生
人数制限なし
授業時間：45～50分

- 環境学習の一環
- これから調理実習を実施するための事前学習に
- 調理・片付けではクイズがあり、生徒さんに興味をもっていただく工夫をしています

授業開始前	スタッフが各教室・体育館等でスタンバイ
40～45分	パワポによるエコ・クッキング講座