

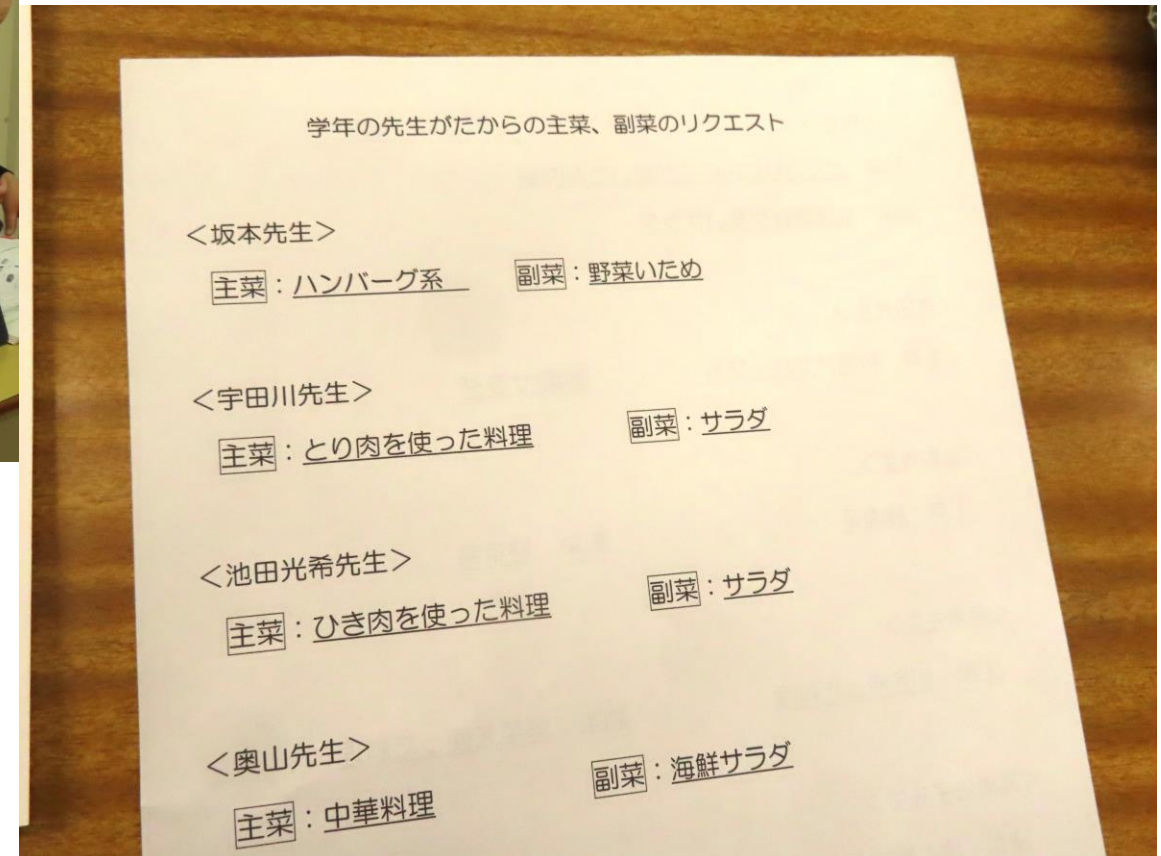


授業実践ギャラリー 普通科 3 年家庭「献立を考えよう」

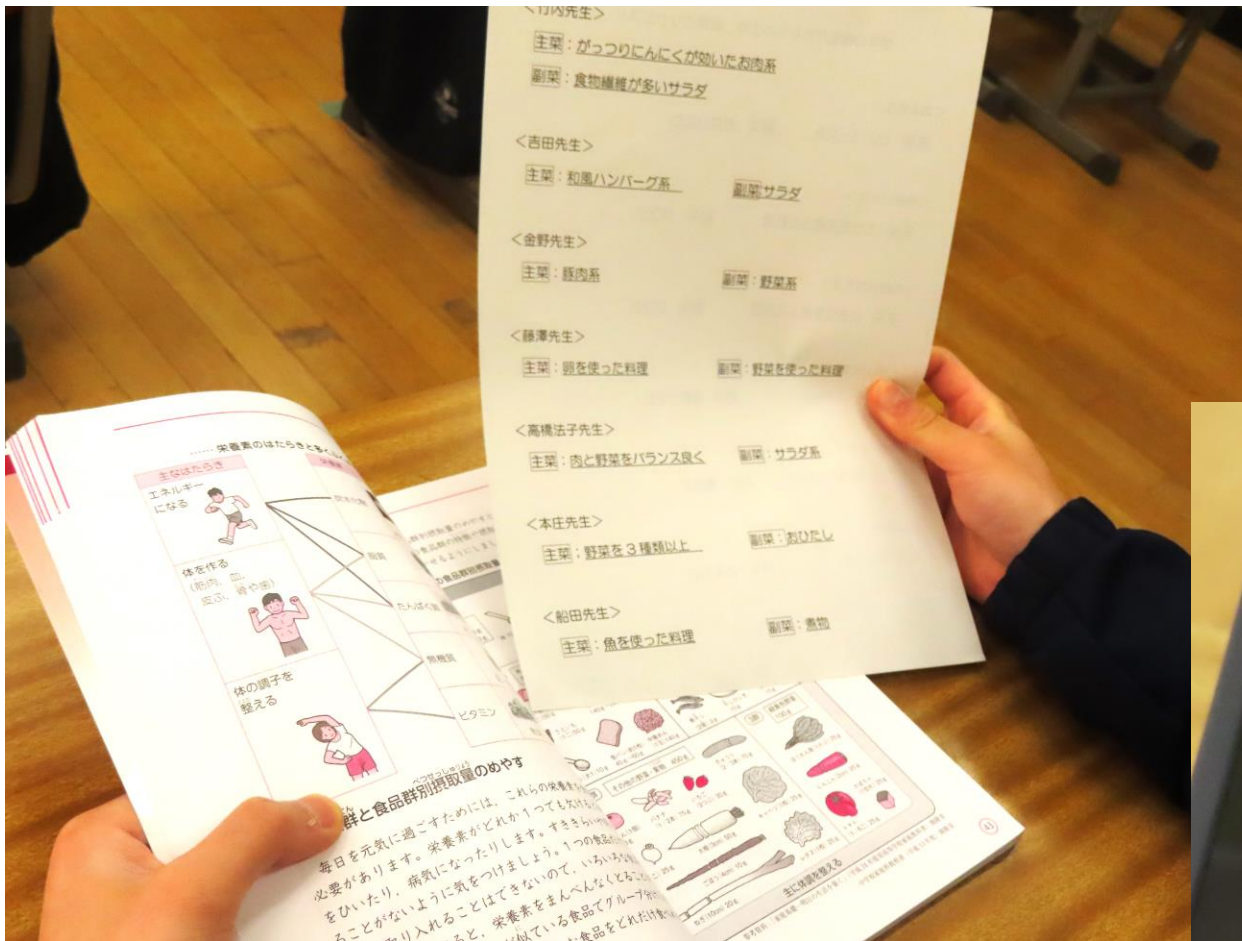


普通科3年の家庭科の授業です。
今日は1食分の献立をつくります。
先生方の夕飯の献立、ということで、先生方からはあらかじめ「どんなものが食べたいか」を聞き取っていました。
さて、生徒たちはリクエストに応えることができるでしょうか？

主食、主菜、副菜、汁物の基本的な構成について学習しました。
今回は主菜と副菜の献立を考えます。



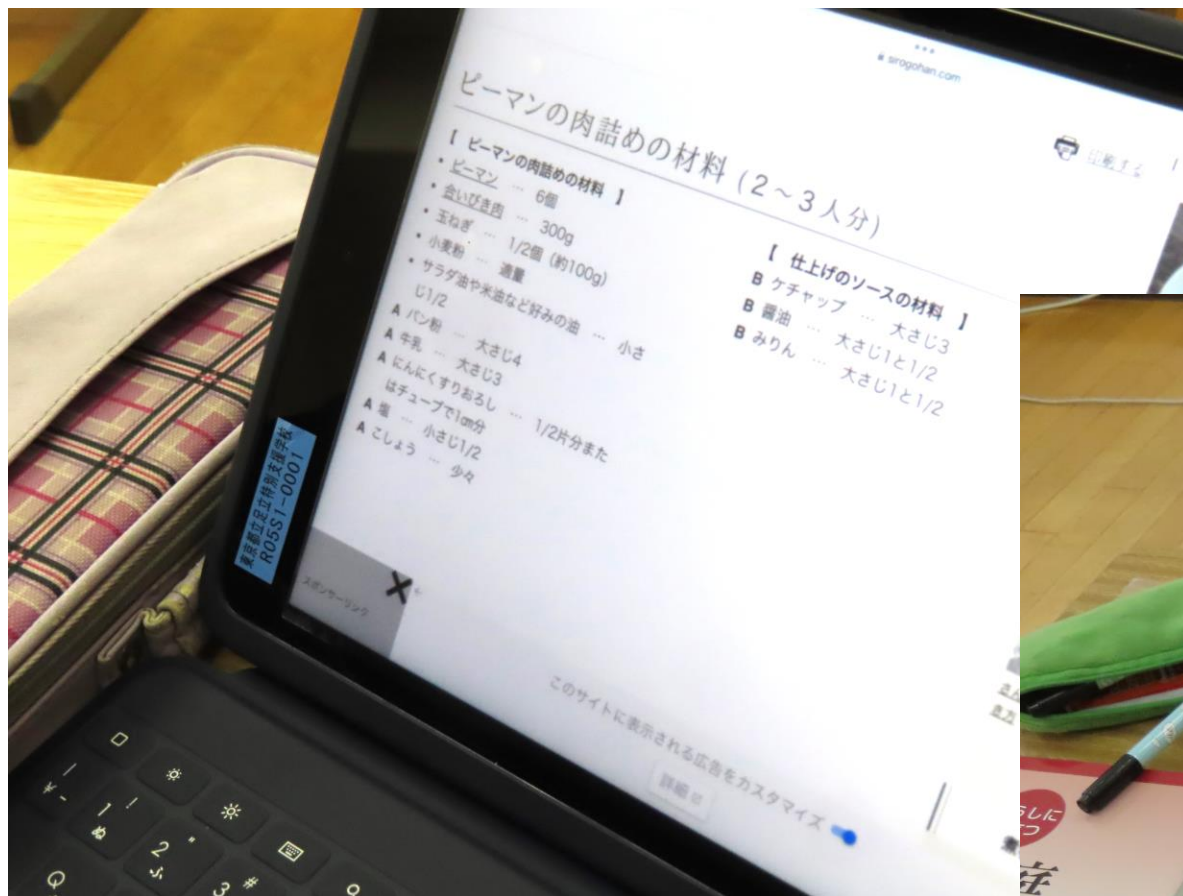
生徒はリクエストに沿って何を作るか考えていました。作るにあたっては材料を買うための予算も考慮に入れなければいけません。毎日黒毛和牛、というわけにはいかないですね。



生徒たちは意外と料理を知っていますね。それぞれがタブレットPCで料理を検索していました。また、「がっつりにんにく」などリクエストにあったキーワードで検索して料理を見つける生徒もいました。



さらにレシピや材料を調べます。予算内で買えそうなものかも確認しています。



そしてそれぞれの食材が

- ・エネルギーになるもの
- ・体をつくるもの
- ・体の調子をととのえるもの

に分類して、バランスよくとれているかも確認しました。

