

【実習ノートの記入例】

(クラス 番号

氏名

) No.1

実習日		実習目標				盛りつけ図									
/ ()		◆この実習を通して何を学びたいか、目標を掲げよう。 例：積極的に実習に取り組んで、～を身につける				◆写真や、イラストで記録を残そう。									
実習献立		テキスト		ポイント											
①	主食	p.		◆注目して勉強したいポイントを書こう。詳細は											
②	主菜	p.		調理のポイントや考察の欄にまとめよう。											
③	副菜	例：ほうれん草のおひたし p.46		例：ほうれん草のゆで方、盛りつけ方											
④	汁物	例：豆腐とわかめのすまし汁 p.25													
⑤		p.													
料理名	食品名	1人分	4人分			備考(調味%, 目安量など)	食品番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Ca	Fe	V.C	食塩相当量
		正味量g	正味量g	廃棄%	購入量g			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	g
のほう おう ひれたん し草	ほうれん草	75				ほうれん草1束 g									
	しょうゆ	4.5				ほうれん草の %塩分									
	だし	11	◆1人分のg 成分表の廃棄率から 自分の班の人数のg を 計算しよう。			式:									
	糸かつお	1.5													
豆腐と わかめ のすまし 汁	もめん豆腐	30				もめん豆腐1丁 g									
	わかめ(戻し)	10				乾燥では1人分 g									
	えのきだけ	10				(戻し率 倍)									
	だし					3/4カップ									
	水					だし汁の20%増									
	まこんぶ					だしの1%									
	かつおぶし					だしの1%									
	塩					ミニスプーン1/2 } 汁の塩分									
	しょうゆ					小さじ1/2 } %									
							式:								
							小計								
							合計								

◆テキストやベーシックデータで調べたり、
計算をして空欄を埋めよう。
そして、知識として覚えよう。

◆成分表をつかって、栄養価計算をしよう。
料理ごとに小計し、最後に合計を出そう。
実習で食べた献立の栄養価がわかるよ。

◆gが記載していない
ときは、備考をみて計
算して、勉強しよう。

□調理手順タイムテーブル・担当者

料理名	前準備	0	10	20	30	40	50	60	70	80(分)	
① のほ おう ひれ たん し草		洗ほう うれ ん草 を A	湯をわかす B	コンロ① 湯の量… L 塩の量… mg (%)	入ほう れん 草を B	強火 分	水にとる B	しぼる。 長さ4cm A	切る。 A	和える。 (だし、しょうゆ) A	盛りつけ A
②	◆当番がやってくれること、 実習前にやることを記入しよう。		◆誰が、いつ、何をするか ◆どこを使うか、何を使うか（コンロの場所、オープン、調理器具など） ◆量、長さ、切り方、時間、火加減 ◆特に注意する点 …などを、わかりやすく工夫してまとめてみよう。								
③											
④											
⑤											

リーダー:

担当者… A: 大場 B: 水田

C:

D:

□衛生管理上の注意点

【身だしなみ】

- ◆上記のタイムスケジュールの中で、衛生上で特に気をつける点を予めチェックして実習に臨もう。
- 例：
・ほうれん草をしぼる前に、
手洗いを忘れない。

【食材】

- ・ほうれん草の泥は、しっかり落とす。
- ・肉は使う直前まで冷蔵庫で管理。

【調理器具】

- ・まな板は食材ごとに区別し、清潔にする。
- ・ほうれん草の洗浄は、洗い桶を使用。

□調理の要点

- ◆調理をするうえで、「なぜ?」「何のため?」の科学的根拠をまとめよう。
そして、いろんな料理の『おいしさのコツ』を、どんどん自分の知識にしよう。
(ポイントと関連づけて、すべての献立について必ず1つはまとめること)

例:

【ほうれん草のおひたし】

- ・ほうれん草を茹でるときに塩〇%を加えるのは、…だからである。
- ・ほうれん草を茹でた後、すぐに水にさらすのは、…のためである。
- ・おひたしを器に盛るときは、…する。これは、…という意味がある。

□感想

- ◆実習を終えて、作ってみた感想、食べてみた感想をすべての献立についてまとめよう(目標やポイント、注意点や要点で掲げたことを中心に)。
ただ、「うまく作れた」「おいしかった」ではなく、具体的に!

例:

【ほうれん草のおひたし】

- ・ほうれん草を茹でる際、…に注意した。
茹で時間は〇分、水にさらす時間は△分にした。
食べてみたら硬さは〜で、えぐみは…だと感じた。
塩味の加減は、…だった。
次は、…をもっと〜したいと思う。

□考察

- ◆実習献立の中から、もっと自分が知りたいことを1つ取り上げて、調べてみよう。そして、そこから考えてみよう。
(調理, 食品, 栄養, 食文化…どんな分野にひろげてもOK。授業で出てこなかったこと、今まで知らなかったことを調べてまとめ、自分の考えも書く)

例:

ほうれん草

- 色素は? 他の野菜の色素は?
- 旬は? 栄養価の高い栄養素は?
- サラダほうれん草って? →生産量は? 生産地は?
- 茹で時間や水にさらす時間の違いで何が変わる?
- …など、興味を持ったことを調べてみて、簡潔にまとめる。
そして、それをただ書き写すだけでなくそこから、
「だから、実習で〜だったのだと考える。」「これから調理するときに、〜したい。」など、自分の考えも必ずまとめる。

□参考図書

- ◆調理の要点や考察で調べるときに使用した、書籍名, 著者名, 出版社名, ページを書き留めておこう。→またいつかの、自分のためになる。
インターネットの情報ではなく、本で調べてみよう。本は、図書館にある書籍や文献などを参考に。

□自己評価 * 今回の実習を振り返り、1～5の5段階で、各項目について自己評価をしてみましょう。

- | | | | |
|--------------------------|-------|-----------------------------|-----|
| (1) 予習は十分に行った。 | (2) | (6) 味つけが上手くできた。 | () |
| (2) 食材や調理に興味を持つことができた。 | (5) | (7) 盛り付けや配膳に気がつけた。 | () |
| (3) 調理技術のポイントが理解できた。 | () | (8) 班内のコミュニケーションや協力が上手くとれた。 | () |
| (4) 調理手順は手順を理解し、手際よくできた。 | () | (9) 実習に積極的に取り組めた。 | () |
| (5) 安全と衛生に気をつけることができた。 | () | (10) 自らの実習目標を達成できた。 | () |

□家庭学習

◆最後に実習を振り返って、自己採点をしておこう。()に数字を記入。

とてもよく頑張れた	…5	あまりできなかった	…2
まあまあ頑張れた	…4	ほとんどできなかった	…1
普通	…3		

盛りつけ図

◆家庭学習を写真で記録を残そう。

◆実習が終わってから、家庭学習の課題になっている献立を、自分一人で作ってみよう。

主食・主菜・副菜・汁物の料理名、材料、作り方、ポイント、感想をこの欄にまとめよう(自由記述)。

家庭学習