

米を食べる！！ <実施計画>
 ～うるち米ともち米またはインディカ米で、2種類の米料理を作りましょう～

- <目標>
- 1 主食である米の炊き方(上手なでんぶんの糊化の仕方)を身に付ける。
 - 2 米の種類に合わせてさまざまな米料理ができることを知り、堅実に調理できる技術力をつける。
 - 3 私たちの主食の選び方や食べ方について、消費者市民として社会的な視野から見つめ直し、自分の食生活を運営する上での問題点を見つけ、改善する。

<手順>

1 各調理班で小テーマを決めよう。

(1)テーマを決めるときの注意点

下の項目について各班で話し合いをして、私たちのこれからの食事のあり方について考え、それに関連したテーマであること。

- 1 日本の食料自給率、米や小麦の消費量の推移等について考えること。
- 2 日本の伝統文化(のようなもの)を引き継ぎ、次の世代につなぐこと。
- 3 日本の農業などの産業のあり方について、考えたものであること。
- 4 循環型社会に対応し、さらに安心・安全であること。
- 5 食べた人が心身共に元気になり、いろいろな人とつながり、次の活動への意欲がわくこと。

(2)私の班の小テーマは

「 _____ 」

テーマの設定理由	テーマの趣旨に合うよう工夫した点 (献立決定後記入)

2 米を使った献立を考える。

(1)注意点

- 1 白ご飯ではなく、テーマに沿ったアレンジをすること。炊くだけでできるもの。
- 2 熱源はガスのみ使用する。炊飯器は使わない。(鍋、羽釜、フライパン使用)
- 3 下に示した以外の材料は班員で分担して持参する。
- 4 持ち帰ることができるようにタッパーを用意すること。

(2)献立名と4～5人分の分量及び作り方

うるち米を使った「 _____ 」		(_____)米を使った「 _____ 」 ※()にはもち米かインディカ米が入るが、クラスで5班ずつ分担する。	
材料と分量(g)	作り方(火加減、材料の切り方等明確に)	材料と分量(g)	作り方(火加減、材料の切り方等明確に)
※米は1人100g		※米は1人100g	

※学校で用意する食材

3種類の米、和風だし、洋風だし、酒、しょうゆ、みりん、菜種油、塩、コショウ、砂糖、ウスターソース、ケチャップ

米を食べる！！ <実施計画 ~ 班での話し合い ~>
~うるち米ともち米またはインディカ米で、2種類の米料理を作りましょう~

- <目標>
- 1 主食である米の炊き方(上手なでんぶんの糊化の仕方)を身に付ける。
 - 2 米の種類に合わせてさまざまな米料理ができることを知り、堅実に調理できる技術力をつける。
 - 3 私たちの主食の選び方や食べ方について、消費者市民として社会的な視野から見つめ直し、自分の食生活を運営する上での問題点を見つけ、改善する。

<手順>

1 各調理班で小テーマとこれに関連した献立を決めよう。

(1)テーマを決めるときの注意点

下の項目について各班で話し合いをして、私たちのこれからの食事のあり方について考え、それに関連したテーマであること。

- 1 日本の食料自給率、米や小麦の消費量の推移等について考えること。
- 2 日本の伝統文化(のようなもの)を引き継ぎ、次の世代につなぐこと。
- 3 日本の農業などの産業のあり方について、考えたものであること。
- 4 循環型社会に対応し、さらに安心・安全であること。
- 5 食べた人が心身共に元気になり、いろいろな人とつながり、次の活動への意欲がわくこと。

(2)私の班の小テーマは

「 _____ 」

テーマの設定理由	米料理の内容	隣の班からの指摘やアドバイス
	<うるち米>	(指摘後に左の内容を再検討し色ペンで訂正する)
	<()米>	

2 米を使った献立の調理手順を考える。

(1)注意点

- 1 白ご飯ではなく、テーマに沿ったアレンジをすること。炊くだけでできるもの。
- 2 熱源はガスのみ使用する。炊飯器は使わない。(鍋、羽釜、フライパン使用)
- 3 下に示した以外の材料は班員で分担して持参する。
- 4 持ち帰ることができるようにタッパーを用意すること。

(2)献立名と4~5人分の分量及び作り方

うるち米を使った「 _____ 」		()米を使った「 _____ 」	
材料と分量(g)	作り方(火加減、材料の切り方等明確に)	材料と分量(g)	作り方(火加減、材料の切り方等明確に)
※米は1人100g		※米は1人100g	

※学校で用意する食材

3種類の米、和風だし、洋風だし、酒、しょうゆ、みりん、菜種油、塩、コショウ、砂糖、ウスターソース、ケチャップ

米を食べる！！ <評価用紙>

～うるち米ともち米またはインディカ米で、米料理を作りましょう～

- <目標>
- 1 主食である米の炊き方(上手なでんぷんの糊化の仕方)を身に付ける。
 - 2 米の種類に合わせてさまざまな米料理ができることを知り、堅実に調理できる技術力をつける。
 - 3 私たちの主食の選び方や食べ方について、消費者市民として社会的な視野から見つめ直し、自分の食生活を運営する上での問題点を見つけ、改善する。

<評価>

1 私の班のテーマと調理手順

(1)私の班の小テーマは

「！」

(2)献立名と4～5人分の分量及び作り方

()米を使った「 <input type="text"/> 」		()米を使った「 <input type="text"/> 」	
材料と分量(g)	簡単な作り方	材料と分量(g)	簡単な作り方
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2 テーマと献立についての振り返り(下のテーマの注意点に沿って企画、調理できたか振り返りましょう。)

- 1 日本の食料自給率、米や小麦の消費量の推移等について考えること。
- 2 日本の伝統文化(のようなもの)を引き継ぎ、次の世代につなぐこと。
- 3 日本の農業などの産業のあり方について、考えたものであること。
- 4 循環型社会に対応し、さらに安心・安全であること。
- 5 食べた人が心身共に元気になり、いろいろな人とつながり、次の活動への意欲がわくこと。

①どのような思いを込め、工夫をしましたか。

②もう少し工夫すればよかったと思ったこと。

3 米に対する印象や考えが進化した点について

4 3以外で自分に身についた力について(箇条書き)

5 今回の企画を通しての感想(考えたことや気づいたこと)

米を食べる！！ <クラス内グランプリ決定のための投票用紙>

1 評価の観点

- A 学習の趣旨が活かされたものであったか
 - B 自分たちのテーマをしっかりと生かした作品であったか
 - C 丁寧な仕上がりであったか
 - D 日本の米の消費量が増えるような、アイデアがあったか
- <注意>自分の班は評価の対象外とします。

2 各班の作品とアピール発表のメモ

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

- 3 1の評価の観点をふまえ、「米を食べる！」の企画のグランプリとして最も優れた企画であったと思う班の番号を記入してください。

()班

米を食べる！！ <レシピ集の原稿>

皆さんの素晴らしい米料理のレシピを集約した冊子を作ります！
きれいに原稿を仕上げてください。

<注意> 鉛筆以外の黒の筆記具で書くこと。

<p>班のテーマ</p>	<p>材料(人数・分量)と作り方</p> <p>○ここに献立名を入れてください。</p> <p>○余白に作品に込めた思いを入れてください。</p> <p>○2作品作った班は2作品ともここに入れてください。</p> <p>○明るい紙面になるようにイラスト等を入れてください。 (入れなくてもよい)</p> <p>○字は丁寧に書いてください。</p>
<p>班員</p>	
<p>作品</p> <p>ここには写真を貼ります</p>	

()室 ()班

<p>班のテーマ</p>	<p>材料(人数・分量)と作り方</p>
<p>班員</p>	
<p>作品</p>	

米を食べる！！ <この企画を社会につなぐ>

「米を食べる！」企画のクラス最優秀を獲得された皆さん、「皆さんの素晴らしい米料理の企画力を社会へ発信してもらいたい」、そんな思いを込めた話し合いを家庭クラブ主催で下記の通り実施しますので、参加をよろしくお願いいたします。どうしても時間の調整ができない人は申し出てください。

記

参加者：1年各クラスの最優秀賞の皆さん、家庭クラブ代議員

場 所：第一化学室

日 時：○月○日(○) : ~ :

(全員揃い次第、始めますので、定刻の集合をよろしくお願いいたします。)

注 意：(1)この用紙と筆記具を持参すること。

(2)案を出してもらいその後の実践の主体は家庭クラブですが、協力できる人は一緒に活動してもらいたいと思います。

- 1 本企画への疑問点について
※和食で迫るか、洋食で迫るか
※手軽さと文化の兼ね合い

- 2 社会への発信案を考える
(1)自分の班内で…

(2)お隣の机の班の人と…

- 3 発表

- 4 まとめ