# チャレンジクッキング

| | 項目 | 内容 | 評価 | 感想 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 確認問題 | 栄養素と食品群 | | |
| 2 | 確認問題 | 生鮮食品と加工食品 | | |
| 3 | 確認問題 | 肉の性質と調理の仕方 | | |
| 4 | 確認問題 | 魚の性質と調理の仕方 | | |
| 5 | 確認問題 | 野菜の切り方と調理の方法 | | |
| 6 | 確認問題 | 米の性質と調理の仕方 | | |

| | 項目 | 目　　標 | 実習Ⅰ | 実習2 | 実習3 | 感想 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 献立を考える | 栄養や好みを考え、献立を工夫する。 | | | | |
| 2 | 実習計画を立てる | 作業手順を確認し、自分でアイデアを出して計画を立てる。 | | | | |
| 3 | 衛生に気をつける | エプロン、三角巾をし、手洗いをしっかり行う。 | | | | |
| 4 | 計量をする | 計量器の種類がわかり、正しく計量する。 | | | | |
| 5 | 包丁を使う | 正しい包丁の持ち方ができ、安全に気をつけて使う。 | | | | |
| 6 | 包丁で切る<br>（皮をむく） | 厚さを均一に皮をむく。 | | | | |
| 7 | （うす切り） | 同じ厚さでうす切りをする。 | | | | |
| 8 | （せん切り） | ２mmくらいの幅でせん切りをする。 | | | | |
| 9 | （みじん切り） | 正しい方法で、細かくみじん切りをする。 | | | | |
| 10 | （角切り、乱切り） | 大きさをそろえて切る。 | | | | |
| 11 | 野菜をゆでる | ちょうど良いやわらかさで、色よくゆでる。 | | | | |
| 12 | フライパンを使う | 火加減に気をつけ、上手に焼く。 | | | | |
| 13 | 洗う | 油や余分な洗剤を配水管に流さないよう、気をつけながらみすみずみまで洗う。 | | | | |
| 14 | 食器の片づけ | 乾いたふきんでよくふき取り、もとの場所にしまう。<br>もとの場所にそろえてしまう。 | | | | |
| 15 | ごみの分別 | ごみが出ないように工夫をし、分けて捨てる。 | | | | |
| 16 | ハンバーグを作る | 中央をへこませ、厚さに気をつけて形がつくれる。 | | | | |
| 17 | 魚をおろす | むだなく、きれいに魚の身をひらく。 | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |

組　　番　氏名