

## ? 考えよう

自分の時間の使い方をくふうして家族と共に過ごす時間を増やそう。

## 2 生活時間をくふうしよう

### 1 家族といっしょに過ごす時間

家族と話し合ったり、いっしょに仕事をしたりする時間をもつと、おたがいの気持ちがいっそう通じ合い、いろいろなことを知ることができます。

自分の自由に使える時間を見直し、家族とのふれ合いの時間や共に過ごす時間を増やすくふうをしましょう。

### 家族と過ごす時間をつくるくふうの例



←→ は家族と過ごす時間

家族といっしょに過ごすためには、どのようなくふうをすればよくなるか。



朝食や夕食の用意を手伝うようにし、夕食の後は家族で団らんすることにしたよ。



### 家族とのふれ合いのくふう例

#### 伝言メモ

お母さんへ  
今日は友だちの家に遊びに行きます。帰ったら夕食の手伝いをします。 ゆうた

#### 連らくメール

おじいちゃんへ  
今日の家庭科の授業でつくったランチョンマットの写真です。今度うちに来たときに使ってね。 あやか

## 2 いためてつくろう 朝食のおかず

### 学習のめあて

- 1 朝食の大切さを理解しよう。
- 2 フライパンを使っていためる調理ができるようになる。



## 1 朝食を考えよう

### 1 朝食の役割

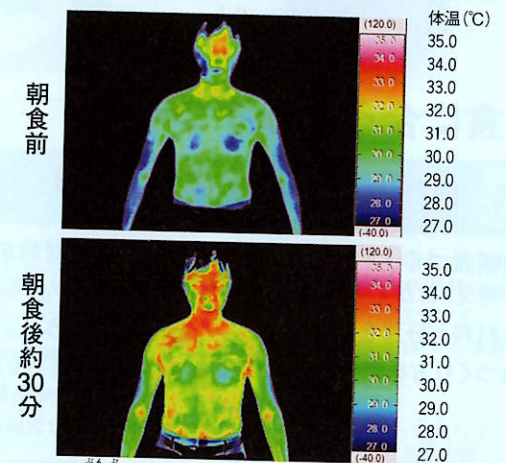
朝食をとらずに登校し、給食が待ちきれないと思ったことはありませんか。

朝食をとることで、わたしたちは活動に必要なエネルギーを得ることができます。朝食は、ねむっている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、1日の生活リズムをつくりまします。

また、朝食のときに時間に余裕があると、家族との会話が生まれ、ふれ合うことができます。すすんで食事づくりに協力し、欠かさず朝食をとるようにしましょう。

### 話し合おう

朝食をとる前ととった後で、どのようなちがいがあられるか。下の写真を見て話し合おう。



(写真は熱の分布を調べる実験の成人男性の例。体温が高いほど赤色がこく、低いほど青色がこくなる。)

## 2 朝の時間

わたしたちは朝起きてから学校に行くまで、どのように過ごしているのでしょうか。朝の時間があわただしく、朝食をゆっくり食べられないことはありませんか。

どうしたら家族といっしょに、ゆとりをもって朝の時間を過ごせるか、考えてみましょう。

### ✓ ふり返ろう ● 生かそう

自分でチェックしてみよう!

- 1 生活時間を見直し、改善するくふうができましたか。
  - 2 家族といっしょに過ごす時間や朝の時間をくふうすることができましたか。
- 生活時間の有効な使い方をくふうしていきましょう。

➡ 「わたしと家族の生活」(6・7ページ)、「やってみよう 家庭の仕事」(30~32ページ)、「家族とほっとタイム」(62・63ページ)、「いためてつくろう 朝食のおかず」(69~73ページ)、「くふうしよう おいしい食事」(96~102ページ)とつながっています。

朝、起きられない  
食欲がない  
朝食を食べないときがある

なぜだろう?

テレビを何時まで見ていたかな。

夜は何時に寝ているかな?



### ひと口メモ

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。早起きをするるとよいことがあるという意味です。英語のことわざにも「早寝早起きは人を健康に、豊かに、かしこくする」というものがあります。

## 調べよう

下の「朝食の主食とおかずの組み合わせ」のおかずには、おもにどのようなはたらきをする食品が使われているだろうか。

▶▶ 44, 110ページ参照

## 朝食の主食とおかずの組み合わせ

**三色野菜の油いため**  
キャベツ、にんじん、ピーマン



**スクランブルエッグ**  
卵、ミニトマト、きゅうり



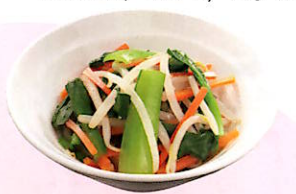
**青菜とハムの油いため**  
チンゲンサイ、ハム



**目玉焼きとゆで野菜**  
卵、キャベツ、ブロッコリー



**ゆで野菜のポン酢あえ**  
にんじん、もやし、こまつな



**卵焼き**  
卵、だいこん



**ピーマンと小魚の油いため**  
ピーマン、じゃこ、油あげ



**ご飯とみそしる**



**パンと飲み物**



**ゆで野菜とウインナーソーセージ**  
キャベツ、ブロッコリー、ウインナーソーセージ



**青菜とコーンの油いため**  
ほうれんそう、コーン、しめじ



## 朝食に合うおかずづくり

### 1 計画を立てる

- 朝食づくりで大切なことを考え、おかずを決める。
- 材料と分量を調べる。
- つくり方を調べる。

前日に準備できることもあるよ。

### 2 必要な用具や材料を準備する

- 家にある材料を確認する。  
・分量を確認する。
- 材料を買う。  
・買う分量を決める。  
・新鮮・安全な品質のものを選ぶ。  
・かんたんな包装にしよう。

▶▶ 54・55ページ参照

**卵**

卵は、新しくてひび割れないものを選び、冷蔵庫に入れる。卵の賞味期限は、生で食べることができる期限を表している。

**野菜**

▶▶ 「野菜の見分け方」15ページ参照

地域でとれる新鮮な野菜が用意できるといいね。(地産地消)

## 2 いためてみよう

食品の加熱のしかたには、ゆでる方法のほかにはいためる方法があります。葉を食べる野菜などをいためるとかさが減り、たくさんの量を食べることができます。また、食品は油でいためると、高温で短時間に加熱ができ、油の味も加わっておいしく食べやすくすることができます。

この特徴を生かして、切り方や火加減、調味のしかたをくふうすると、卵や野菜でおいしいおかずをつくることができます。また、ハムやベーコンなどの加工食品を入れるくふうもできます。フライパンを使っていためる調理ができるようになります。

### 卵と野菜の加熱による変化

	生	ゆでる	いためる
卵			
ほうれんそう			

## 話し合おう

卵や野菜は、ゆでたりいためたりすると、どのように変化するだろうか。

### いためる調理の計画

- 材料**
- ・何を、どのくらい?
- 切り方**
- ・大きさ・形は?
- 火加減・手順**
- ・強火・中火・弱火?
  - ・いためる順番は?
- 味つけ**
- ・いためる前?後?
  - ・調味料の分量は?

### いため方によるちがい

強火で短時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃきっと仕上がる</li> <li>・こげやすい</li> </ul>
弱火でじっくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分が出て水っぽくなる</li> </ul>

### 加工食品(ハム・ソーセージ・ちくわ・かんづめなど)

品質表示やマークを確認する。

賞味期限 2017年10月22日

加工食品は、ふくろを開いたら、生の食品と同じあつかいになる。すぐに調理するか、冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存しよう。

▶▶ 111ページ参照

原材料や内容量 (原材料名のらはんは略記)

品名	ウインナーソーセージ
原材料名*	ぶた肉、とり肉、結着材料(でんぷん(小麦**をふくむ)、たいぷ** (たんぱく)、食塩、香辛料、さとう、調味料(〇〇)、発色剤(〇〇)、保存料(〇〇)、.....
内容量	150g
賞味期限	〇年〇月〇日
保存方法	10℃以下で保存すること
製造者	〇〇会社、〇〇県〇〇市

### 3 調理する

### 4 後かたづけ

- ・安全に気をつけて手順よく調理する。
  - ・分量やいろどり、食べやすさを考えて盛りつける。
  - ・油を使ったときは食器や用具の洗い方に注意する。▶▶ 14ページ参照
- \*原材料名は、材料の多い順にならんでいて、調味料、発色剤、保存料などを食品添加物という。  
\*\*食物アレルギーがある人に重要な情報となっている。

# 7 食べて元気に



## 学習のめあて

- 1 2 なぜ食べるのかを考え、食品にふくまれる栄養素の体内でのはたらきを理解しよう。
- 3 五大栄養素のはたらきによる食品のグループ分けを理解しよう。
- 4 ご飯とみそしるの調理ができるようになる。

生まれたときの体重は3kgだったけれど、今は35kg。食べて大きくなったんだね。



### やってみよう

昨日、どんな物を食べただろう。思い出して書いてみよう。

## 1 なぜ食べるのか考えよう

わたしたちは生まれてから現在まで、いろいろな食べ物を食べています。なぜ食べることが必要なのか考えてみましょう。

毎日食べている食べ物は、いろいろな食品でできています。これらの食品は体内で、どのようなはたらきをしているのでしょうか。

### 給食のこんだてと使われている食品の例

<p><b>ご飯</b></p> <p>米</p> <p><b>みかん</b></p>	<p><b>煮物</b></p> <p>にんじん    じゃがいも    油</p> <p>たまねぎ    さやえんどう    ぶた肉</p>	<p><b>牛乳</b></p>	<p><b>みそしる</b></p> <p>煮干し    こまつな</p> <p>油あげ    みそ</p>
---	---	------------------	--

## 2 五大栄養素のはたらき

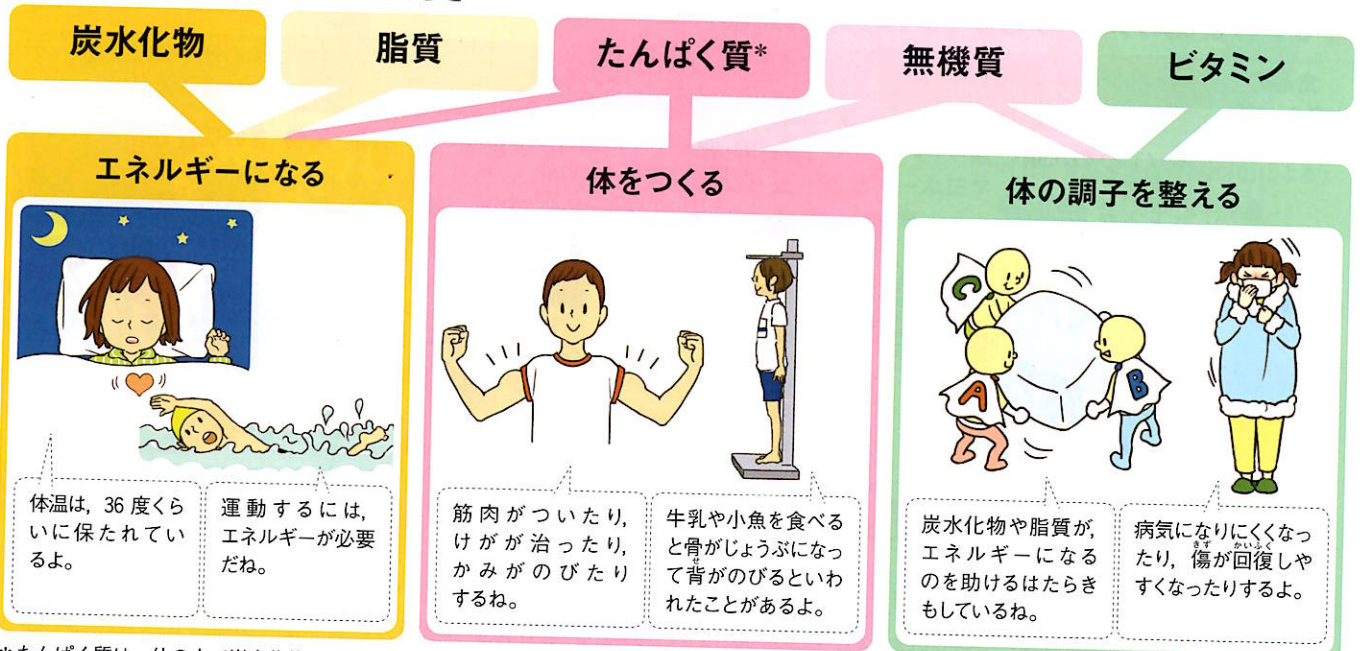
わたしたちの体は、ねむっている間も呼吸し、心臓が動き、体温が保たれています。歩いたり、走ったり、話したり、食べたり、いろいろな活動もしています。そのためのエネルギーをわたしたちは、食べた食品から得ています。

食品には、生命を保ち、活動し成長するためにはなくてはならない**栄養素**がふくまれています。栄養素には、**炭水化物**、**脂質**、**たんぱく質**、**無機質**、**ビタミン**があり、これらを**五大栄養素**といいます。

炭水化物と脂質は、体内で燃焼して**エネルギー**になります。たんぱく質はおもに**筋肉**などの**体をつくる**ために使われますが、エネルギーにもなります。無機質のうちカルシウムは、骨や歯の成分ですが、無機質には**体の調子を整える**はたらきもあります。

ビタミンは、体の調子を整えるはたらきをします。栄養素は、たがいにかかわり合い、助け合って、体の中ではたらいています。

### ■ 五大栄養素の体内でのはたらき

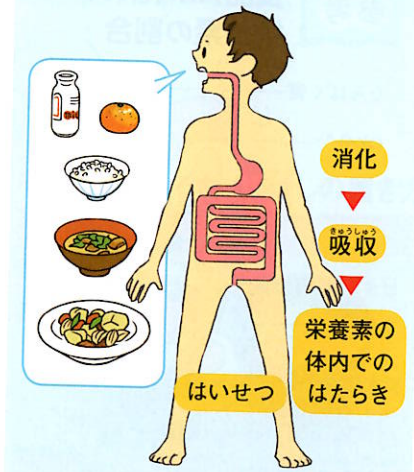


\*たんぱく質は、体の中で炭水化物や脂質などエネルギーのもとが足りなくなると、エネルギーのもととしてもはたらきます。

### 話し合おう

食べた物は体の中でどうなるのだろう。下の図を見て考えてみよう。

#### 食べ物のゆくえ



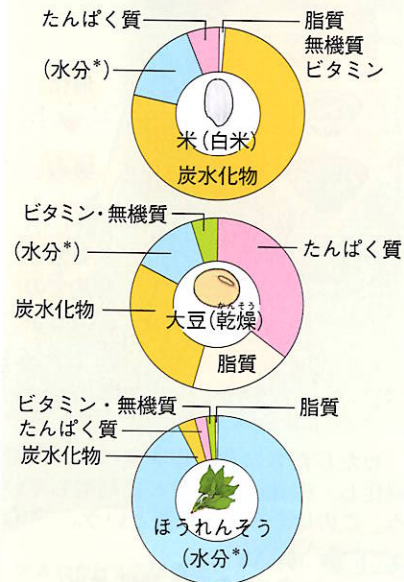
わたしたちは食べ物を食べて体内で消化し、栄養素を吸収して利用している。このはたらきを**栄養**という。

関連 理科6年: 「食べ物の消化・吸収・排洩」

### 考えよう

それぞれの食品はどの栄養素を多くふくんでいるだろう。

#### 参考 食品にふくまれる栄養素の割合



〔日本食品標準成分表2010〕による  
\*水分は栄養素ではないが、体の中で大切なはたらきをしている。

## 3 3つの食品のグループとそのはたらき

食品にはいろいろな栄養素がふくまれ、食品によって、ふくまれる栄養素の割合が異なります。

炭水化物を多くふくむ食品には、主食となる米や小麦のほかに、いもなどがあり、おもにエネルギーのもとになるはたらきをします。脂質を多くふくむ油やバターなども、おもにエネルギーのもとになります。

たんぱく質を多くふくむ食品には、魚・肉・卵・大豆などがあり、カルシウムを多くふくむ食品には、牛乳や小魚・海そうなどがあり、ともにおもに体をつくるもとになります。

いろいろなビタミンや無機質をふくむ野菜や果物・きのこなどは、おもに体の調子を整えるはたらきをします。

このように、食品は体内でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を組み合わせて、主食やしる物、おかずとすることで、栄養のバランスのよい食事をとることができます。

### 3つの食品のグループと多くふくまれる栄養素

食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
食品	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	野菜・果物・きのこなど
多くふくまれる栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・無機質
	脂質	無機質 (カルシウムなど)	

### やってみよう

「給食のこんだてと使われている食品の例」(42ページ)の食品を、おもなはたらきによる3つのグループに分けてみよう。

## 4 ご飯とみそしるをつくろう

ご飯とみそしるは、日本の伝統的な食事(和食)の基本となる主食とする物です。

米は日本のおもな農産物です。米には炭水化物のひとつであるでんぷんが多くふくまれています。水を加えて加熱することによって、でんぷんが変化し、やわらかくおいしいご飯になります。

みそしるに入れるみそは大豆の加工品です。みそはたんぱく質を多くふくみ、調味料として古くから親しまれている食品です。日本各地で特色あるみそがつくられ、みそしるのほかにもさまざまな郷土料理に使われています。

米やみその特徴を知って、おいしいご飯とみそしるをつくりましょう。

### 米とご飯

稲は東南アジア原産で、北の地方での栽培は困難でした。品種改良や栽培方法のくふうによって今では全国で生産されています。



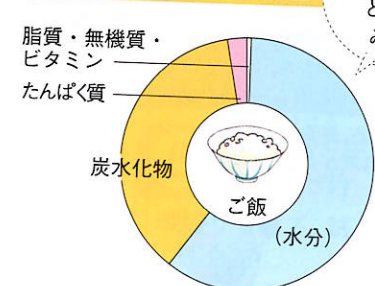
#### 米

げん米からぬか層をとったものをはい芽米、ぬか層もはい芽もとったものを白米という。



米は、収穫した稲穂を乾燥し、脱穀したもので、げん米で保存される。

#### ご飯の栄養素の割合



〔日本食品標準成分表2010〕による

関連 社会5年: 食料生産  
理科5年: 植物の発芽、成長、結実

### 参考 移り変わるご飯のたき方



●ご飯のたき方や加熱・調理器具も昔からくふうされてきた。

### みその種類(例)



●みその色や味は、こうじ、塩、ねかせる期間などで異なる。

### 調べよう

- 週に何回くらい、ご飯とみそしるを食べているだろうか。
- ご飯のたき方やみそしるの実について調べよう。

### 茶わん、しるわん、はしの置き方



米の栄養素(44ページ)と比べてみよう。

# 成長したわたしたち

もくじ(4・5ページ)を参考にして、これまでの学習をふり返りながら話し合しましょう。▶▶2ページ参照



●家庭生活でどのように生かすことができましたか。

.....

.....

.....

.....

●わたしたちができるようになったこと

.....

.....

.....

.....

# 中学生に向かって

●中学校の技術・家庭科で学びたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



技術分野のものづくり



物を大切に



幼児とのふれ合い



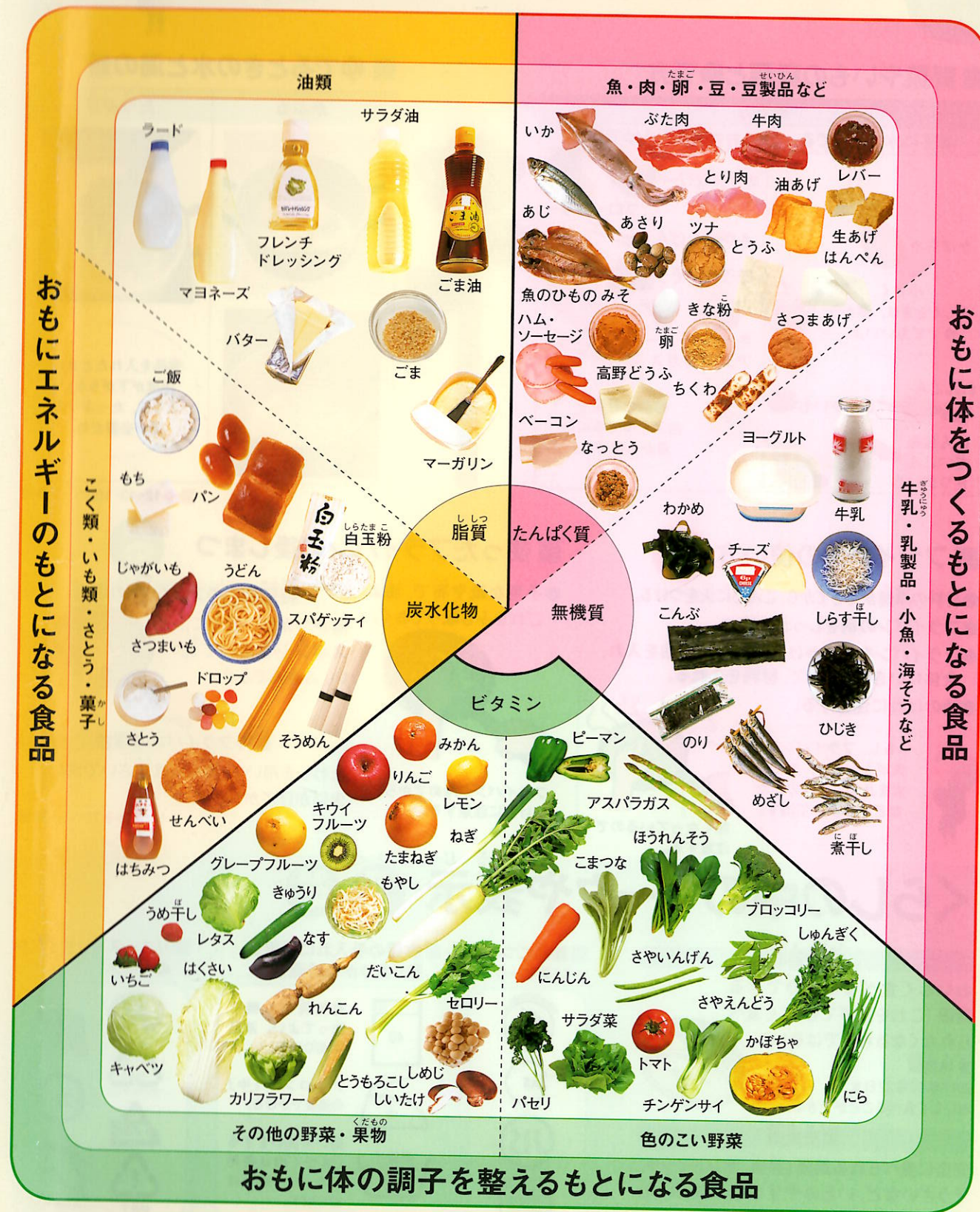
魚の調理



自分らしく着る

# 栄養素のはたらきによる食品の分類

▶▶44,98ページ参照



(注)中央の円の中は、それぞれの食品におもにふくまれている栄養素を表す。ここでは、海そうは、「おもに体をつくるもとになる食品」に分類しているが、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」に分類することもある。