

食育だより6月

2020年
(令和2年)
6月
長尾小学校
6年生号

まいにち しょくじ ちょうり し ちょうり しかた なまえ
毎日の食事が、どんなふうに調理されているか知っていますか？調理の仕方の名前と、
そのやり方を知ると、毎日の食事がもっと楽しくなりますよ。

ちょうり しかた きほん し 調理の仕方～基本の4つを知ろう～

①炒める

あぶら にく やさい ま ひ とお
油をひいたなべに、肉や野菜などを入れ、かき混ぜながら火を通す。

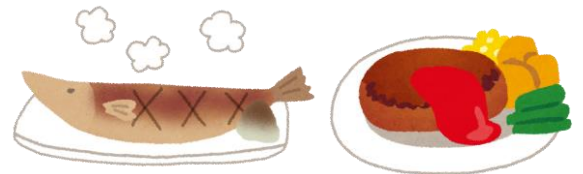
れい やさい いた にんじん ほうこうろう
例：野菜炒め、コーンソテー、人参シリシリ、回鍋肉など



②焼く

ひ ねつ くわ もの つく ひ あ
火の熱を加えて物を作る。火に当てる。あぶる。

れい や ざかな
例：ハンバーグ、焼き魚など



③ゆでる

あつ ゆ い ねつ くわ
熱い湯に入れて、熱を加える。

れい えだまめ
例：枝豆、ブロッコリー、ほうれんそうのおひたしなど



④煮る

た みず ちょうみりょう くわ ひ ねつ とお
食べものに水や調味料を加えて火にかけ、熱を通す。

れい に かんとう に ちくぜん に
例：いも煮、関東煮、筑前煮など



※炊く

おも つか かた こめ た おおさかべん かぎ た に ちか つか かた
主な使い方は「米を炊く」。大阪弁に限ると、「炊く」と「煮る」は近い使い方をする。

れい こまつな に こまつな た
例：「小松菜の煮びたし」と「小松菜の炊いたん」



ちょうり しかた りょうり はば ひろ し
調理の仕方～料理の幅が広がる3つを知ろう～

① 蒸す

ゆげ ねっ
湯気で熱する。ふかす。

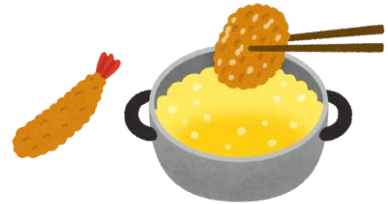
れい いも せきはん
例：ふかし芋、しゅうまい、おこわ、赤飯など



② 揚げる

あつ あぶら なか りょうり
熱い油の中で料理する。

れい あ あ
例：かき揚げ、から揚げ、コロッケ、えびフライなど



③ 煎る

い
なべなどに入れ、火にかけて、水けがなくなるまであぶる。

れい くろまめ
例：かりかり黒豆、いりごまなど



※ 和える

やさい さかな す
野菜や魚などを、みそ・酢・ごまなどと混ぜ合わせる。

⇒ 「和える」は給食ではなかなか登場しませんが、

りょうり ひろ つか ほうほう
料理として広く使われる方法です。

れい しらあ すみそあ
例：ほうれん草のごま和え、白和え、ぬた（酢味噌和え）など



ちょうり しかた く あ りょうり
調理の仕方を組み合わせた料理もある



カレー
(炒める＋煮る)



ひじきの炒め煮
(炒める＋煮る)



ほうれん草のごま和え
(ゆでる＋和える)

うら つづ
裏へ続く！！



いざ、実践してみましょう。

毎日の食事には、どんな調理方法が使われているか、調べてみましょう。例も載せているので、参考にしてください。

① 3回のごはんに何を食べたか、書いてみましょう。

どこからどこまでが朝ごはん、昼ごはん、晩ごはんとして区別できるように、矢印をつけておきましょう。

② それぞれの献立を作るための調理方法を考え、書きましょう。複数の調理方法を組み合わせている場合は、全て書きましょう。

③ 2日分書きましょう。そして、自分の食生活でよく使う調理方法や、使わなかった調理方法、自分が作るなら挑戦したい調理方法など、ふり返りを書きましょう。

・ 6月 日 ()

朝・昼・晩	献立	使われている調理方法

※ 2日間調べてみて、もう少し続けてみたい人は、記録表をもらいに来てください。

※ くわしい解説動画をつくりました。お家にパソコン、スマホなどがある人は、ぜひアクセスして見てください。学校からのメールにもURLを載せています。

た か かたれい
食べたもの書き方例

朝 ・ 昼 ・ 晩	こんだて 献立	つか 使われている調理方法 ちょうりほうほう
朝	ごはん	炊く
↓	焼き鮭	焼く
↓	みそ汁	煮る
↓	ほうれん草のごま和え	ゆでる、和える

・ 6月 日 ()

朝 ・ 昼 ・ 晩	こんだて 献立	つか 使われている調理方法 ちょうりほうほう

ちょうりほうほう しら かえ か
・調理方法を調べてみて、ふり返りを書きましょう。

