



一人でできる簡単料理 ～iBooks・簡易調理法の工夫～

小出特別支援学校 高等部 田原美紀 恩田のぞみ 遣水麻美

生徒の課題

- ・調理は好きだが、家庭での調理経験が少ない
- ・基本的調理スキルが未定着
- ・家庭で調理をする必要感がない

単元のねらい

- ・一人で簡単な調理をすることができる

指導内容

●食材に応じた切り方の選定

→基本的な切り方「いちょう切り」「一口大に切る」「薄切り」「さいの目切り」など

●簡易調理法、便利な調味料の使い方

→ポリ袋を使った簡易調理法、便利な調味料の活用の仕方

●食事のバランス

→主菜、副菜、汁物などの料理の組み合わせ方



指導の工夫

①食事のメニューのモデル提示

- ・肉じゃが（主菜）、浅漬け（副菜）、味噌汁（汁物）の『一汁三菜』のモデル提示

②簡易調理法、便利な調味料の活用の仕方

- ・工程の簡略化



食材を切る

ポリ袋に入れる

調味料を入れる

お湯の中で煮る

③自作デジタルコンテンツ「iBooks」活用

- ・デジタルコンテンツの活用により、包丁の具体的操作をイメージしやすい
- ・食材の切り方、調理の手順を繰り返し見ることができる
- ・プリント教材と違い、色彩も鮮明で、動画で確認できる

成果 (◎) と課題 (△) 活用 (※)

◎ほとんどの生徒が戸惑いなく調理を行った。iPadが一人で操作できる、文字や音声言語による指示理解ができる生徒には有効な手立てである。

◎簡易調理は生徒の自信につながり、調理への意欲を高めた。

△生徒は動画に忠実なため、適切なモデル教材を制作しなければならない。

※自炊に向け、一日分の栄養バランスを考えたり、食品の品質を見分けたりしながら、用途に応じて選択する知識の習得。