

5年生のみなさんへ

学校が休みの間、家の人のお手伝いをしているという人が多くいて、うれしく思います。今回は家庭科の学習をしましょう。

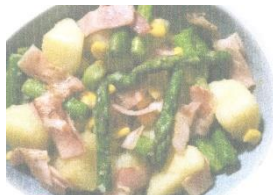


休みにポテトサラダやスコッチエッグ、ほうれん草のおひたしなどいろいろな料理にチャレンジしたようですね。

～みなさんが作った料理～



スコッチエッグ



じゃがいもとアスパラガスのバター炒め



シチューとゆでたまごのサラダ



ポテトサラダ

ゆでたまごをつかって、「半熟たまごにしたかったけれど、ゆですぎて黄身がかたくなってしまった」「からがじょうずにむけない」となやんでいる友達がいたので、家庭科の教科書を広げてみましょう。好みのかたさのゆでたまごが作れるようになると自信がもてますよ。

ゆでたまごの作り方 (教科書 P18 より抜粋)

①



たまごがかぶるぐらいの水を入れて強火にかける。

②

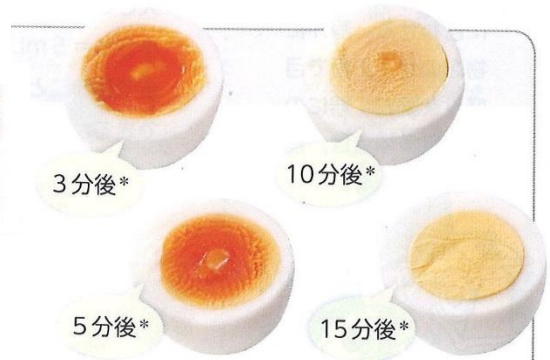


ふっとう後は、ふっとうが続くぐらいに火を弱めてゆでる。

③



穴じゃくしでたまごを取り出して、水で冷やしてから、からをむく。



【ふっとうしてからの時間】

次は野菜です。ゆでて食べる野菜がいろいろありますが、なぜわざわざ野菜をゆでるのでしょうか。野菜をゆでると味や色、香り、かさなどが変化します。やわらかくして、一度にたくさん食べられるようにゆでています。また、水からゆでる場合とふっとうした湯からゆでる場合があります。ゆでるときに、食品や調理の目的に合ったゆで方を調べると、調理のレパートリーがふえていきますよ。

細池先生からのメッセージ

毎日元気でいるためには、ごはんやおかずなどをバランスよく食べることが大切です。家の人がどのような工夫をしているか、調理のお手伝いをしながら、調べてみてください。