

免許外教科担任教員研修

中学校 技術・家庭科〈家庭分野〉

学習指導のための参考資料

A家族・家庭生活 B衣食住の生活(食生活, 衣生活)

福島県教育センター 家庭科研究室

*** 目 次 ***

- I 【A 家族・家庭生活】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p 2～
 - 1 ガイダンスの指導
 - 2 家族、家庭や地域との関わりをテーマにしたロールプレイング
 - 3 幼児との触れ合い体験

- II 【B 衣食住の生活（食生活）】・・・・・・・・・・・・・・・・ p 12～
 - 1 食生活チェックと献立作成
 - 2 調理実習指導の留意点
 - 3 事故防止の指導の徹底
 - 4 調理実習～ハンバーグステーキ～
 - 5 蒸し方の調理
 - 6 「A家族・家庭生活」保育分野との関連
 - 7 だしを用いた調理

- III 【B 衣食住の生活（衣生活）】・・・・・・・・・・・・・・・・ p 25～
 - 1 日常着の適切な手入れと補修
 - 2 製作実習～生活を豊かにするための布を用いた製作～
 - 3 材料と学習内容（トートバッグ）
 - 4 製作実習の記録と評価の例
 - 5 被服製作の参考資料

I 【A 家族・家庭生活】

- 1 ガイダンスの指導
- 2 家族、家庭や地域との関わりをテーマにしたロールプレイング
- 3 幼児との触れ合い体験

1 ガイダンスの指導

ガイダンスは、第1学年の最初に履修させ、これまでの家庭生活や小学校家庭科の学習を振り返ったり、家庭分野の学習のねらいや概要に触れたりして中学校3学年の学習の見通しをもたせるようにする。

また、家庭分野の「A家族・家庭生活」、「B衣食住の生活」、「C消費生活・環境」と関わらせ、家族・家庭生活の基本的な機能について理解できるようにする。

(1) 展開例 (A(2)やA(3)との関連を図る展開)

事前に家族に自分の幼いころのことを聞き、ワークシートに記入する。

記入にあたっては、いつ・どこで・だれという時など、なるべく詳しく調査し、またそのとき家族がどう感じたかなど、家族と自分のかかわりが実感できるようにする。また、ワークシートの内容以外についての話を聞いたときは、その内容も記録する。

記入した内容をグループやクラスで発表し、それぞれの成長をはぐくんできたものについて考えさせる。

グループに分かれ、調べた内容から「体の発達」「運動機能の発達」「ことばの発達」「遊びの発達」「社会性の発達」など、テーマを分類して発達のしかたを調査する。その際、個人差がどのくらいあるかなどについても調べる。

グループの調査内容を発表し、幼児の発達の特徴や個人差について理解する。また、親（またはそれに代わる人）が発達に対しどのような役割を果たしているかを、自分自身の発達を通して考える。

(2) 家庭の事情などから生徒個人の調査ができない場合の展開の可能性

- ・ 物語などから事例を取り上げる。
- ・ 子育てをしている教職員等へインタビューを行う。 など



(ワークシート例)

●自分の発達をふりかえる

年 組 番 氏名

自分の幼いころの様子を家族に聞いて、空欄に書き込もう。空欄以外のいろいろなエピソードも、あいているスペースを利用して記録しておこう。

だれと、何をしている時、どんなことがおこって、家族がどう感じたかなど詳しく話を聞こう。

誕生時
平均身長 50 cm
平均体重 3,000 g

あなたの誕生時
身長 () cm
体重 () g

はいはいをする
(10か月頃)

歩き始めた頃のこと

一人で歩く (1歳3か月頃)

2歳頃に好きだった遊び

最初に話した言葉

「ママ」「パパ」と言ったとき、何を伝えたいの
だろう?

転ばないで
走ることが
できる

3・4歳頃に好きだった遊び

幼稚園や保育所でのこと

小学校に入学するころのこと

2 家族・家庭や地域との関わりをテーマにしたロールプレイング

(1) ロールプレイングとは

ロールプレイングは、学習者によって演技される短いドラマである。学習者になじみがないような環境や出来事を経験できるようにすることを目標としており、状況についての理解を改善し、その状況にかかわっている人々への感情移入を促進することができる。

① ロールプレイングの手順

- ア 役割を決める。
- イ 決められた条件に続いて、それぞれの役割の立場で自由なことを言う。
- ウ 演技終了後、場合によっては演技の途中でそれぞれの立場や気持ちを考える。

② 指導上の留意点

- ア 活動が活発になるよう、最初の登場人物以外にも人物を加えてもよい。6コマ以上の会話を考える。(事前に展開を考えておく場合と即興で演じる場合がある。)
- イ 照れずに大きな声で演じさせる。
- ウ 発表の際は、開始と終了には拍手し演者の気持ちを切りかえさせる。
- エ どのような気持ちになったか、あらたに気付いたこと、どうすればよかったかなど、自分が演じてみて、あるいは他のグループとの比較などから考えることができるようにする。
- オ 教師は何を目的に(何を感じてもらうために・何に気付いてもらうために)実施しているのかを常に考え、上手に演じることが目的にならないように留意する。

③ テーマの決め方

家族関係をよりよくする方法を考えることが目的なので、生徒の家族に対する不満をあらかじめ調査しテーマを設定するとよい。いくつか例を提示し、班でテーマを決定してもよい。



●家族関係をよりよくする方法を考えよう
～ロールプレイングで家族のそれぞれの立場を考える～

学習の目標

家族関係をよりよくする方法を考
えることができる。

1 テーマ (家事分担)

2 配役を決めましょう。(ひとり一役)

役 割				
演じる人				

3 グループで、次の文に続いて会話を考え演じてみましょう。

シナリオ1

わたし「ただいま。」
 母 「お帰り、今日も遅かったね。」
 父 「ご飯、できているよ。」
 母 「洗濯物かたづけておいたよ。」
 妹 「お兄ちゃん(お姉ちゃん)は、みんなにい
 ろいろやってもらってばかりいるね。」
 わたし「 」

シナリオ2

わたし「ただいま。」
 父 「お帰り。いつも遅いなあ、もう少し早くな
 らないのか。」
 わたし「・・・」
 母 「ちゃんと聞いているの？返事くらいしなさ
 いよ。」
 わたし「 」

4 父・母の立場で演じてみて、気付いたことはどのようなことですか。

.....

.....

5 友だちの発表や意見を聞いて、気付いたことや感じたことをまとめましょう。

.....

.....

6 自分の家族だったら、どのようにしたら関係がより良くなるか考えましょう。

.....

.....

7 自己評価 家族関係をより良くする方法を考えたことができましたか？ A B C

※ 「固定的性別役割分業」を学校で押し付けることがないように留意する。

●家族や地域の人々と気持ちよく生活するためには
どうすればよいのだろうか

学習の目標

よりよい家庭生活を送るには、自分と家族や地域の人々とで協力・協働することが大切であることを理解する。

①ロールプレイングで考えよう！

・ある日、〇〇家にこんな出来事が起こった……！

〇〇家の家族構成：父母、中学生の自分、小学校5年生の弟（妹）（4人家族）

ある日、家族の中心的な担い手である母が病気の祖父の看病のために、1週間ほど不在にすることとなった。父は仕事が忙しいが、母からの連絡を聞いて早めに帰ろうとしている。中学生の自分は部活から疲れて帰ったところである。小学生の弟（妹）は、母が出かけることを直接母から聞いた。家の向かいに住んでいるおばあさんはいつも世話になっている。

・ロールプレイングを見て、感想を書こう。

・よりよい家庭生活にするために、ロールプレイングのシナリオを考えよう。

・・・・誰のどのセリフをどのように変えるとよいのだろうか。

※小グループでの話し合いや全体の発表から、付け加えがあったら、赤で加えよう！

※例

①→「〇〇〇……………」

・改めて考えたシナリオでのロールプレイングをやってみて、感想を書こう。

--

○自分の家庭生活はどうだろうか？

・自分の中で、自分はどうしたらよいか、考えよう。

--

・地域では自分はどんなことができるか、考えよう。

--

ロールプレイングのシナリオ

- ①自分 「ただいまー！あれ、お母さんは？」
- ②弟（妹） 「(ゲームをやりながら) おじいちゃんの具合がよくないから看病に田舎に行ったよ。家のことは任せたからって言ってたよ。」
- ③自分 「ええ～！夕飯どうする？」
- ④弟（妹） 「知らない。お父さんが作ってくれるんじゃないの。」
- ⑤自分 「お腹空いているのに…。お父さん早く帰って来るのかな。」
- ⑥父 「ただいま。お母さんが居ないからみんな、大変だぞ。」
- ⑦自分 「お帰り。夕飯どうするの？」
- ⑧父 「今日はもうカップラーメンでいいよ。ある？」
- ⑨弟（妹） 「さっき食べちゃった。ご飯が少しあるよ。」
- ⑩父 「なんだ、お母さん、何も用意しないで行っちゃったのか。」
- おばあさん 「こんばんは。雨が降ってきたわよー。洗濯物出しっぱなしでどうしたの？奥さん、居ないの。」
- ⑪父 「あっ、すみません。ちょっと田舎の父の看病に急に出かけてしまって…。」
- おばあさん 「まあ、そうなの。大変ね。」
- ⑫父 「まったく、夕飯の用意もしなくて…。(子供達に) 洗濯物、取り込んで。」
- ⑬自分 「(弟に) やってよ。」
- ⑭弟（妹） 「え～、お兄（姉）ちゃんやってよ。」
- おばあさん 「あらあら。こんなことじゃお母さんが帰って来て、どう思うかしらね」

3 幼児との触れ合い体験

(1) 幼児との触れ合い体験学習の事前準備と指導

① 事前準備

ア 対象の決定

- 1) 市の教育委員会や保育課，社会福祉協議会などの仲介
- 2) 保護者に紹介してもらう
- 3) 地域の児童館や保健センター，子育て支援施設，子育てサークルに協力依頼する

イ 訪問先への連絡

ウ 学校内部への説明と協力依頼

校内への十分な説明を行うことにより，理解と協力を得る。

エ 打合せ連絡事項

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | 目的と意義 |
| 2 | 実施時期及び実施時間 |
| 3 | 生徒と引率者の人数 |
| 4 | 事前の学習内容 |
| 5 | 生徒の当日の服装と持ち物・注意事項 |
| 6 | 当日の体験学習の内容 |
| 7 | 当日の連絡体制 |

② 事前指導

ア 幼稚園・保育所のルールを守ること

イ 相手のペースに合わせること

ウ 体調が悪い時は申し出ること

幼児は免疫力が弱い傾向にあるので，風邪などの感染症にかかりやすい。

エ プライバシーを守ること

オ 何かあったら必ず教師に連絡すること

不慮の出来事（幼児のけが，施設の破損等）への対応を確認する。

③ 安全の確保

ア 往復時の生徒の安全確保

イ 訪問先での安全確保

例) 幼児にせがまれても，肩車や不安定な抱っこをしない。

ウ 訪問先との情報の共有

例) 幼児と触れ合う機会をほとんど持たない生徒が多く，不安な気持ちを抱えている生徒がいる。

幼児に興味・関心が低い生徒もいることを個別に伝えておき，触れ合う場面について配慮する。

エ 保険に加入

生徒や相手の万一のけがに備え，また，施設の物損に備えるために，事前に保険に加入しておくことも有効。

(2) 幼児との触れ合い体験実習の内容

① 教室での学習との関連付け

幼児の発達や生活・遊びなどについての学習をふまえ、手作りおもちゃや簡単な絵本の作成を行う場合が多い。触れ合い体験学習で使用するという見通しを持つことは、生徒にとっては大いに動機付けとなる。

ア 紙コップを使ったおもちゃ

イ 「花のこま」(折り紙)

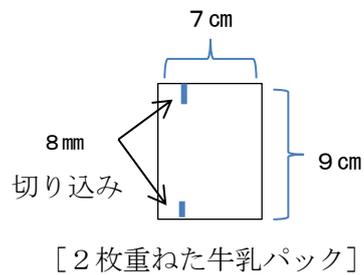
ウ 「パッチンがえる」(牛乳パック)

【材 料】

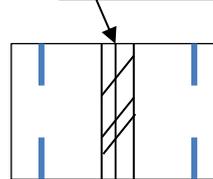
牛乳パック (9 cm×7 cm) 2枚 輪ゴム 1本

【 作 り 方 】

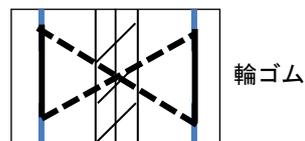
- ① 牛乳パック (9 cm×7 cm) を2枚重ねて、7 cm 辺の両端に8 mm の切り込みを、端から1 cm の部分に2カ所入れる。



- ② ①を、切り込みの入っていない方の9 cm 辺どうしをテープでとめる。



- ③ 牛乳パックの白い面に、マジックペンで動物 (ロケット) などを描く。
- ④ 輪ゴム1本を切り込みにかける、裏側の方でクロスしもう片方の切込みにかける。ひっくり返してたたみ、床に押さえていた手を離すと「ぱっちん」という音とともに真上に飛び上がる。



② 幼児とのかかわり方

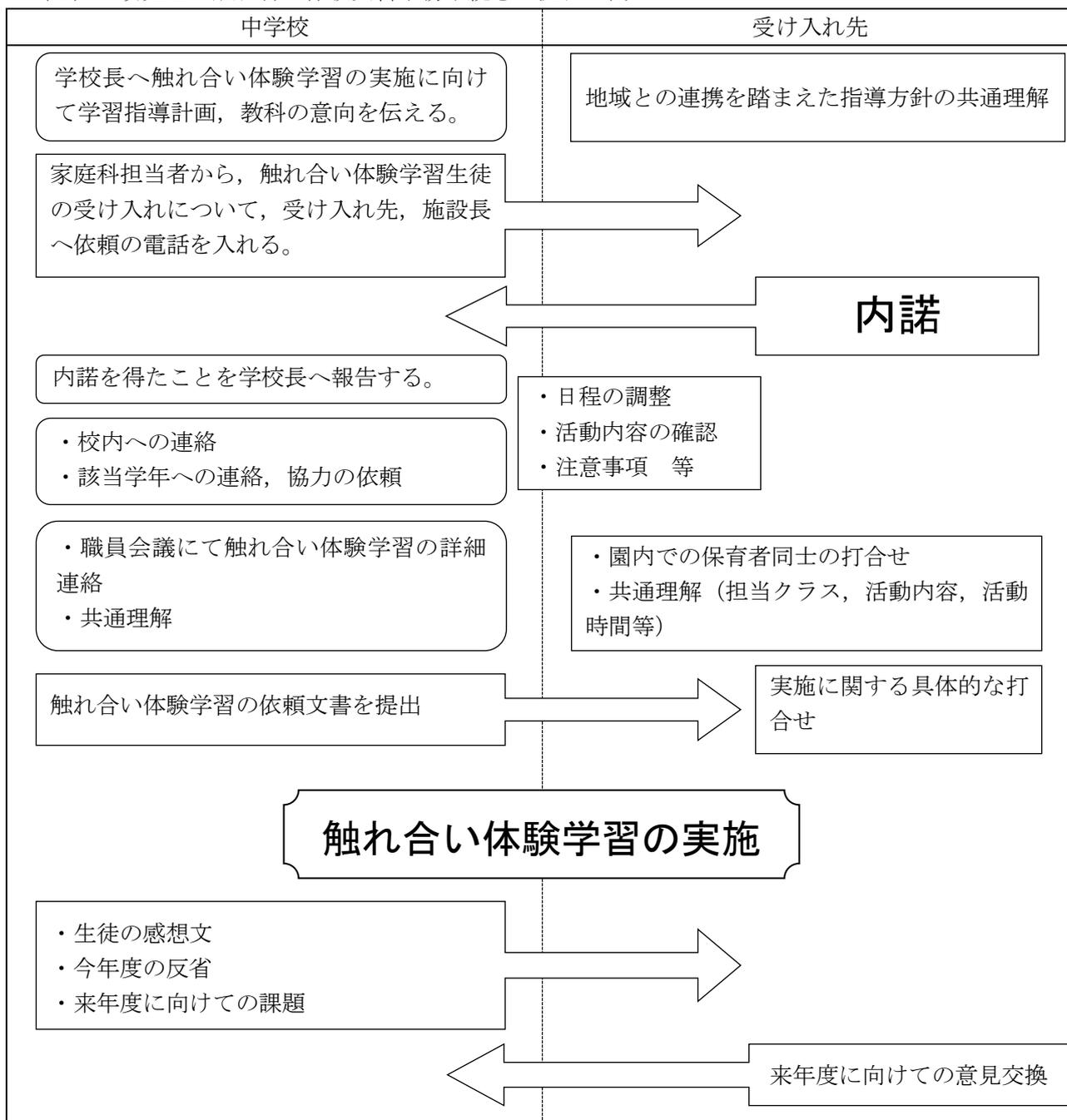
ア 集団対集団

- 例) 園庭で一緒にダンス, ドッジボール (生徒は利き手以外でボールを投げる)
遊戯室で劇を披露する
生徒が手作りした絵本を読み聞かせする など

イ 個人対個人

- 例) 砂場で一緒に遊ぶ
フラフープを教える
保育室でままごとをする
ペアの幼児と食事をする など

(3) 幼児との触れ合い体験実習事務手続きの流れの例



※ 学校の事情等に合わせて工夫する。

Ⅱ 【B 衣食住の生活（食生活）】

- 1 食生活チェックと献立作成
- 2 調理実習指導の留意点
- 3 事故防止の指導の徹底
- 4 調理実習～ハンバーグステーキ～
- 5 蒸し方の調理
- 6 「A家族・家庭生活」保育分野との関連
- 7 だしを用いた調理

1 食生活チェックと献立作成 (ワークシート例)

年 組 番 氏名

● 食生活のバランスチェック

学習の目標 自分の食生活を振り返ってみよう

①食事はいつもおなかいっぱい食べますか。	1. 満腹になるまで食べる。	2. 多く食べたり少なく食べたりまちまちである。	3. 常に腹八分目に(すこし控えめにしておくこと)している。
②食事をするときいろいろな食品を組み合わせて食べるようにしていますか。	1. 組み合わせを考えたことはない。	2. ときどき組み合わせを考える。	3. いつもいろいろな食品を組み合わせて食べるようにしている。
③食事を一日3回食べますか。	1. ほとんど毎日食事をぬく。	2. 週に2~3回食事をぬく。	3. ほとんど3食食べている。
④野菜は好きでよく食べますか。	1. ほとんど食べない。	2. 一日1食か2食食べる。	3. 一日3食食べる。
⑤にんじんやほうれん草など緑や黄色の野菜をよく食べますか。	1. ほとんど食べない。	2. 週に2~3回食べる。	3. ほとんど毎日食べる。
⑥果物は毎日食べますか。	1. ほとんど食べない。	2. 週に2~3回くらい食べる。	3. ほとんど毎日食べる。
⑦毎食、肉や魚、卵、大豆製品(豆腐・納豆など)のどれかを食べますか。	1. あまり食べない。	2. 一日1回食べる。	3. ほとんど毎食どれかを食べる。
⑧牛乳は毎日飲んでいきますか。	1. ほとんど飲まない。	2. 週2~3回程度のむ。	3. 毎日飲んでいる。
⑨油を使った料理をよく食べていますか。	1. ほぼ毎日食べている。	2. 毎日2回は食べている。	3. 一日1回は食べている。
⑩こんぶ、わかめ、のりなどの海藻類を食べるようにしていますか。	1. ほとんど食べない。	2. 週に2~3回くらい食べる。	3. ほとんど毎日食べる。
⑪炭酸飲料や清涼飲料水をよく飲みますか。	1. 毎日飲む。	2. 週に2~3回くらい飲む。	3. ほとんど飲まない。
⑫スナック菓子をよく食べますか。	1. 毎日食べる。	2. 週に2~3回くらい食べる。	3. ほとんど食べない。
⑬食事を食べるのが速いほうですか。	1. 他の人に比べてとても速い。	2. 他の人と比べ速いほうである。	3. 他の人と比べゆっくりなほうである。
⑭味が濃いほうが好きですか、薄いほうが好きですか。	1. 濃いほうが好き。	2. ふつう	3. 薄いほうが好き。
⑮食事の時、だんらんや人との交流を楽しんでいますか。	1. あまりだんらんや交流はしない。	2. ときどきだんらんや交流をする。	3. 毎日、だんらんや交流を楽しんでいる。
合 計			

1→0点, 2→1点, 3→2点

30~24:よい, 23~16:普通, 15~9:すこし悪い, 8以下:悪い

※この表は食生活の状況をおおまかに把握するためのもので、個人の食生活を正確に評価するものではありません。

●あなたは自分の食生活について、どのような点を見直していかなければならないですか？

●食品と栄養素の関わり

学習の目標 よく食べているものと栄養素の関係を知ろう
栄養素の働きを知ろう

- 1 あなたが普段食べているカレーライスに入っている材料は何ですか？
- 2 その食品は6つの（基礎）食品群では、何群に分類できますか？
- 3 分類した食品群には主にどのような栄養素が含まれていますか？
- 4 その栄養素は主にどのような働きをしますか？

※指導上の注意 1つずつ段階をおって進めること

1 材料	2 食品群	3 多く含まれる栄養素	4 主な働き

- 5 カレーライスだけでは足りない食品群は何ですか？またどのような食品（または調理）を組み合わせれば、それを補うことができますか？

足りない食品群	多く含まれる栄養素	栄養素の主な働き	どのような食品をとったらよいか

- 6 中学生に必要な栄養やそれを満たす食品に関連したことばの意味を調べよう
 - (1) 食事摂取基準
 - (2) 食品群別摂取量のめやす

● 1日分の献立を立てよう

学習の目標 自分に必要な栄養量を満たす献立を考えよう

自分の栄養量を満たす1日分の献立を教科書のポイントを見ながら考えよう。

	献立	材 料	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油 脂
朝食								
昼食	サンドウィッチ	食パン (2枚, 90g) ハム (2枚, 40g) レタス (1枚, 20g) マヨネーズ (4g) 塩(少量) こしょう(少量)						
	くだもの	いちご (5個, 40g)						
	牛乳	牛乳(1本, 約200g)						
夕食	米飯	米 (60g)					60	
	ハンバーグステーキ	合いびき肉(70g) たまねぎ(35g) バター(2g) 食パン(10g) 牛乳 (10ml は約 10g) 卵(12g) 塩(1g) こしょう(少量) 油 (3g) ウスターソース(8ml) トマトケチャップ (8ml)	70 12	10		35	10	2 3
	さやいんげんのソテー	さやいんげん(30g) 油(3ml は約 2g) 塩(0.4g) こしょう(少量)			30			2
	にんじんのバター煮	にんじん(30g) バター(3g) 砂糖(1g) 塩(0.3g) 水(約20ml)			30		1	3
食品群別摂取量のめやす	女 男	300 330	400	100	400	650 700	20 25	

2 調理実習指導の留意点

① 調理実習当日まで

ア 題材の決定

イ 材料の手配・分配

- ・学校で手配するのか、各班での持参とするのか。
- ・持参する場合、生ものはどうするか。登校後の保管の方法はどうか。
- ・材料分配はどのようにするか。

ウ 用具・調味料などの確認

- ・実習がはじまってから「あれがない」「これが足りない」では実習が滞る。

エ 事前指導

- ・食品の扱い方，調理の仕方について理解をさせ，知識・理解を伴った実習とする。
- ・小学校では，生の肉や魚の取り扱い方を学んでいないので，指導する必要がある。
(生の肉や魚と，生で食べる野菜などを，同じ皿やまな板に置かないように指導する)
- ・班分けと役割分担をする。

② 実習中に生徒に留意させること

ア けがややけどのないように十分注意する。(絆創膏等を準備する必要がある。)

イ 服装をととのえ，石鹼で手を洗う。(手首まで洗うよう指導する。)

ウ 包丁は刃をむけて渡さない。運び方，置く場所や置き方に注意する。(実習前には使用する包丁数の確認をすること。)

エ まな板は水洗いしてから，布巾で拭いて使用する。

オ 布巾，台布巾は区別して使う。

カ コンロを使用する時は換気に注意する。「点火しない」という時には，付近にガスがたまっている可能性があるので注意する。(ガスレンジを使用したことがない生徒もいる可能性があるので，使用方法を指導する。)

キ 計量はきちんとする。(計量カップ・計量スプーン(大・小)の準備。使用方法の指導。)

ク 生肉と生食する野菜を同じまな板に置かないなど，衛生的な取り扱いに注意する。

ケ 環境に配慮した調理実習とする。洗剤の使用は最小限にし，水を流しっぱなしにしない。ごみなるべく出さないようにし，生ごみはなるべくぬらさない。分別廃棄を心がける。

コ 熱い鍋をテーブルなどに置くときには，鍋敷きをしく。

サ 床に水などがこぼれた時はすぐふき取る。(滑って転ぶことがある。)

③ 後片付けについて

ア 包丁は水気をふき取らせてから集め，本数を確認し，かぎのかかる場所で保管する。

イ まな板は良く洗い，十分乾燥させる。日光や塩素系漂白剤などで殺菌をする。

ウ 布巾は洗い，殺菌(日光，煮沸，塩素系漂白剤など)し，日光で乾燥する。(各班で洗ったものを集めて殺菌する。)

エ コンロまわりはきれいにふき取りゴトクを洗う。元栓をしめさせる。

オ 環境に配慮した片づけをさせる。

- ・汚れた皿とあまり汚れていない皿は重ねない。
- ・洗剤は最小限使用する。
- ・野菜をゆでた湯や米のとぎ汁などは食器洗いに活用する。
- ・油汚れは古い布や紙でふき取ってから洗う。

カ シンクの水分は台布巾でふき取る。

キ 用具，食器は水分をふき取った後にしまう。



調理室の整理



ク 床の掃除をさせる。

④ 調理実習室の管理

ア 調理用具の整理整頓・補充を行う。

イ 毎日の清掃の他、学期末などの大掃除（冷蔵庫，換気扇，調理台の引き出し・棚，床みがきなど）が必要である。

ウ 「水漏れがしている」「ガス臭い」などは、すぐに修理を依頼する。

エ 余った材料などはできるだけ早く処理する。（冷蔵庫に腐ったものが入っていることなどがないようにする。）

オ 調味料などの賞味期限を確認する。

3 事故防止の指導の徹底

調理実習等における事故の防止

①食中毒

○カンピロバクターによる食中毒が毎年発生

カンピロバクターは、健康な鶏，牛，豚などの腸内に常在しており、特に鶏は高い確率で保有している。カンピロバクターは、低温でも長期間存在しているが、熱や乾燥に弱いので、食品中心部が85℃・1分以上になるように十分加熱する。

→包丁、まな板の扱い

○ソラニンによる食中毒が増加している。

→じゃがいもの取扱い

②実習室の管理・器具の整備

○ガス漏れ事故

○調味料等の管理（油と洗剤を間違える事故）

令和元年度全国高等学校長協会家庭部会東北地区連絡協議会「新学習指導要領とこれからの家庭科教育」より

(参考) 各調理台の用具を確認するカード

※全部入っていることを確認させて実習を終了するとよい。

名 称	個 数	名 称	個 数
なべ (大・中・小)	各1 合計3	玉じゃくし	1
フライパン	1	きべら	1
ボール (大・中・小)	各1 合計3	さいばし	3
ざる (大・中・小)	各1 合計3	フライ返し	2
計量カップ	2		
計量スプーン (5ml, 15ml)	各2 合計4		

4 調理実習 ～ハンバーグステーキ～

(ワークシート例)

実施日 月 日

● 「ひき肉を使った料理」 調理計画表

年 組 番 氏名

献立名	盛り付け図		班員名	係分担
	材料名	一人分		
ハンバーグステーキ さやいんげんのソテー にんじんのバター煮				班長
目標				副班長
私の目標				材料準備
				片付け
				チェック
ハンバーグステーキ		班の分量 () 人	調理上の要点	
あいびき肉	70g		①たまねぎをみじん切りにし、バターでいためさましておく。(バターは焦げやすいので弱火で溶かすこと。) ②食パンを細かくちぎって牛乳に浸す。 ③ひき肉にたまねぎ、パン、卵、塩、こしょうを加え30回こねる。(こねすぎると縮みやすく硬くなる。) ④小判形にまとめ、真ん中をくぼませる。(中心部まで火が通り形も良い。) ⑤フライパンに油を熱し、強火で両面を焼き、表面のたんぱく質を固める。ふたをし、中～弱火で中まで火を通す。(竹串を刺して、透明な肉汁がでれば火が通っている。) ⑥フライパンの油を軽く拭き取り、ウスターソースとトマトケチャップを入れて煮立てる。	
たまねぎ	35g			
バター	2g			
食パン	10g			
牛乳	10ml (小2)			
卵	12g (約1/4個)			
塩	1g (約小1/4)			
こしょう	少量			
油	3ml (小3/5)			
ウスターソース	8ml (小1 3/5)			
トマトケチャップ	8ml (小1 3/5)			
さやいんげんのソテー				
さやいんげん	30g			
油	3ml (小3/5)			
塩	0.4g			
こしょう	少量			
にんじんのバター煮			①にんじんを洗い、皮をむく。 ②幅5mmの半月切りにする。 ③なべにバター、砂糖、塩、水を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをし、柔らかくなるまで煮る。 ④時々なべを動かして汁をからませる。	
にんじん	30g			
バター	3g			
砂糖	1g (小1/3)			
塩	0.3g			
水	20ml (大1 1/3)			

●調理の手順と分担・要点

献立	ハンバーグステーキ	分担	A コ ン ロ	B コ ン ロ	さやいんげんのソテー にんじんのバター煮	分担
要点						
分	材料と調味料を計量する					
10	① たまねぎをみじん切りにする。 ② バターでいためてさましておく。 ③ 食パンを細かくちぎって牛乳に浸す。				① さやいんげんを洗い、すじをとる。 ② 下ゆでをして切る。	① にんじんを洗う。 ② 皮をむいて半月切りにする。
20	④ ひき肉にたまねぎ・パン・卵・塩・こしょうを加え、30回位こねる。					③ なべに水、バター、砂糖、塩を入れて煮る。
30	⑤ 小判形にし、真ん中を少しくぼませる。					
40	⑥ フライパンに油を熱し強火で焼く。こげ色がついたら裏に返し、こげ色をつける。火加減を中～弱火にしてふたをし、中まで火をと				③ いためる。	
50	おす。	もりつけ				
55	⑦ ソースをつくる。	試食・反省				
70		後かたづけ				
85		評 価				
自己評価	<ul style="list-style-type: none"> ・肉や野菜の衛生的な取り扱い方ができた・わかった。 ・肉の加熱の仕方（焼き方）ができた・加熱による変化がわかった。 ・にんじんなど硬い野菜の加熱の仕方ができた・わかった。 ・緑黄色野菜のゆで方ができた・わかった。 ・環境への配慮しながら調理をできた。 				A B C A B C A B C A B C A B C	
味はいかがでしたか？ <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグステーキ ・さやいんげんのソテー ・にんじんのバター煮 						

●「ひき肉を使った料理」調理計画表

年 組 番 氏名

献立名	ハンバーグステーキ 蒸しじゃがいも にんじんのバター煮	盛り付け図		班員名	係分担
		一人分	班の分量 () 人		
目標	・肉料理の仕方をマスターしよう。 ・野菜の料理の仕方をマスターしよう。				班長 副班長 材料準備
私の目標					片付け チェック
	材 料 名	一人分	班の分量 () 人	調理上の要点	
ハン バー グ ス テ ー キ	あいびき肉	70 g		①たまねぎをみじん切りにし、バターでいためさましておく。(バターは焦げやすいので弱火で溶かすこと。) ②食パンを細かくちぎって牛乳に浸す ③ひき肉にたまねぎ、パン、卵、塩、こしょうを加え30回くらいこねる。(こねすぎると縮みやすく硬くなる。) ④小判形にまとめ、真ん中をくぼませる。(中心部まで火が通り形も良い。) ⑤フライパンに油を熱し、強火で両面を焼き、表面のたんぱく質を固める。ふたをし、中～弱火で中まで火を通す。(竹串を刺して、透明な肉汁ができれば火が通っている。) ⑥フライパンの油を軽く拭き取り、ウスターソースとトマトケチャップを入れて煮立てる。	
	たまねぎ	35 g			
	バター	2 g			
	食パン	10 g			
	牛乳	10ml (小2)			
	卵	12 g (約1/4個)			
	塩	1 g (約小1/4)			
	こしょう	少量			
	油	3ml (小3/5)			
	ウスターソース	8ml (小1 3/5)			
	トマトケチャップ	8ml (小1 3/5)			
蒸し じゃ がい も	じゃがいも	50 g		①じゃがいもを洗い、十文字に切り込みを入れる。(火を通しやすくするため) ②蒸し器に水を約八分目まで入れ、沸騰させる。じゃがいもを並べ、中火で約15分程度蒸かす。 ③竹串を刺して、スッと通るか確認する。好みでバターや塩をのせる。	
	塩	0.3 g	無くても可		
	バター	3.5 g (大1/4)			
にん じ ん の バ タ ー 煮	にんじん	30 g	120 g	①にんじんの皮をむく。 ②5mmの半月切りにする。 ③ガラスボールに材料を入れて、軽くラップをかける。 ④レンジで4～5分加熱する。 ※沸騰して、吹きこぼれることがあるので火傷に気をつける。	
	バター	3 g	12 g		
	砂糖	1 g (小1/3)	4 g (小1)		
	塩	0.3 g	1.2 g (少量)		
	水	3.75 g	15 g (大1)		

●調理の手順と分担・要点

献立	ハンバーグステーキ	分担	A コン ロ	B コン ロ	蒸しじゃがい も	分担	電 子 レ ン ジ	にんじんの バター煮	分担		
要点											
分		材料と調味料を計量する									
10	①たまねぎをみじん切りにする。 ②バターでいためてさましておく。 ③食パンを細かくちぎって牛乳に浸す。				①じゃがいもを洗い、十文字に切り込みを入れる。			①にんじんを洗う。 ②皮をむいて半月切りにする。			
20	④ひき肉にたまねぎ・パン・卵・塩・こしょうを加え、30回こねる。				②蒸し器に水を約八分目まで入れ、沸騰させる。じゃがいもを並べ、中火で約15分程度蒸かす。			③ガラスボールに材料を入れて、軽くラップをかける。			
30	⑤小判形にし、真ん中を少しくぼませる。				③竹串を刺して、スッと通るか確認する。好みでバターや塩をのせる。						
40	⑥フライパンに油を熱し強火で焼く。こげ色がついたら裏に返し、こげ色をつける。火加減を中～弱火にしてふたをし、中まで火をと										
50	おす。										
55	⑦ソースをつくる。	もりつけ									
70		試食・反省									
		後かたづけ									
85		評 価									
自己評価	<ul style="list-style-type: none"> ・肉や野菜の衛生的な取り扱い方ができた・わかった。 ・肉の加熱の仕方（焼き方）ができた・加熱による変化がわかった。 ・にんじんなど硬い野菜の加熱の仕方ができた・わかった。 ・じゃがいもなど水蒸気による加熱の仕方ができた・わかった ・環境への配慮をしながら調理ができた。 						A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
味はいかがでしたか？ <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグステーキ ・蒸しじゃがいも ・にんじんのバター煮 											

5 蒸し方の調理

【蒸し物の特徴】

- ①蒸気によって食品を加熱する加熱法である。水を蒸気にするのにエネルギーを要するので、煮物に比べて燃料や時間が多くかかる。
- ②加熱温度は、煮物と同じく100℃を超えない。そのため、こげる心配がない。
- ③食品の形がくずれにくく、また食品中の水溶成分や風味が比較的失われにくい。
- ④加熱中に調味ができない。したがって加熱前か加熱後に味をつけたり、調味料を添えたりする。
- ⑤食品によっては、水分を吸収して重量を増す。
- ⑥卵液のような流動状のものでも、型に入れて加熱することができる。

【蒸し物による分類】

蒸し方	例
★100℃の温度を保ちながら加熱する場合	まんじゅう・だんご・もち・蒸シカステラ・蒸しパン・冷飯・いも・魚・貝類・肉類・ ^{トシツアイ} 焔菜（スープ蒸し）など
100℃の温度を保ちながら、ふり水または、きりをふく場合	こわ飯（赤飯など）、かたくなった冷飯やパン・まんじゅう・もち
85～95℃を保つために弱火にしたり、ふたをずらしたりと温度調節をしながら蒸す場合	卵豆腐、茶碗蒸し、カスタードプディングなど

【蒸し器】



蒸し器



蒸籠（チョンロン）

【蒸しパンの調理】（蒸し調理）

材料	1 班分	作り方
薄力粉	100g	①蒸し器の下鍋に水を入れて火にかける。 ②小麦粉にベーキングパウダーを加え、1度ふるっておく。 ③ボールに②と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。水を加えてよく混ぜ、レーズンを加える。 ④アルミカップにスプーンで③を入れる。加熱中にふくらむので、少なめに入れる。 ⑤蒸気の出ている蒸し器に入れ、強火で15分加熱する。
ベーキングパウダー	3g（小1）	
砂糖	50g	
牛乳	90ml	
レーズン	少々	
アルミカップ （厚口で1枚でも形が維持できるもの）		

○アレンジの方法

- ・砂糖を黒砂糖にする
- ・牛乳をジュースや水にする
- ・卵を加える
- ・小麦粉にココアや抹茶を加える

（参考）添加材料の換水値（小麦粉生地の硬さに作用する割合）

水 100、牛乳 90、卵 80、バター 70、砂糖 30～60*

* 十分水に溶けるときの値は大きい

6 「A家族・家庭生活」保育分野との関連

【豆腐入り白玉団子】(幼児のおやつ)

材料	1班分	作り方
白玉粉	100g	①ボールに白玉粉を入れ、絹豆腐を加えて、手でよく混ぜる。耳たぶくらいのかたさにこねる。(かたい場合には水を少し足す)
絹豆腐	100g	
シロップ		②一口大に丸めて真中をくぼませ、沸騰したお湯でゆでる、白玉が浮かんでから2分ほどゆで、冷水に取る。 ③シロップを作る。鍋に砂糖と水を入れ煮溶かす。 ④皿に白玉団子を盛り、シロップをかける。
砂糖	80g	
水	120ml	

○豆腐入り白玉の特徴

- ・通常の白玉団子よりもやわらかい
- ・冷やしても硬くなりにくい
- ・たんぱく質がとれる

○食べ方のアレンジ

- ・切った果物を一緒にお皿に盛る
- ・缶詰の果物とシロップを使う
- ・あんこを添える
- ・きな粉と砂糖、またはきな粉と黒蜜をかける

7 だしを用いた調理

(1) だしの比較 プラスチックカップ 2個/人

A 煮干しだし B 風味調味料 (いりこだし)

- ①煮干しでだしを取る (A)。風味調味料をお湯に溶かす (B)。
 ②2種のだし汁の味を味わってみよう。よりうま味が強く感じられるのは？

(2) だしの役割

P・Q 2種類のみそ汁を飲み比べてみよう

(3) みそ汁の調理 4人分/班

P	1人分	4人分	Q	1人分	4人分
水	150+50 ml	600+200 ml	水	150+50 ml	600+200 ml
煮干し	5g	20g	煮干し	5g	20g
みそ	10g	40g	みそ	10g	40g
だいこん	40g	160g	なす	40g	160g
油揚げ	7g (1/3 枚)	28g	まいたけ	10g	40g
ねぎ	10g(1/10 本)	40g	みつば	2本	8本

水：おわん1杯=だし汁 150ml と考える。

煮干し：だし汁の約3%、頭とはらわたを取り除いて使用、水から入れて煮出す。

みそ：上記の分量は塩分濃度12%のみそを想定したもの。

みそ汁の塩分濃度が0.8%~1%になるよう、使用するみその分量を計算する。

だいこん、なす：廃棄率15%、10%、※切り方、入れる順序

油揚げ：油抜き

<作り方>

- ① だしの準備をする
- ② 材料を洗う、切る
- ③ だしをとる
- ④ 材料を煮る
- ⑤ みそを加える
- ⑥ 盛りつける・試食する
- ⑦ 片付ける

Ⅲ 【B 衣食住の生活（衣生活）】

- 1 日常着の適切な手入れと補修
- 2 製作実習～生活を豊かにするための布を用いた製作～
- 3 材料と学習内容（トートバッグ）
- 4 製作実習の記録と評価の例
- 5 被服製作の参考資料

1 日常着の適切な手入れと補修

(1) 指導計画例

	学習内容	実験・実習例	観点別評価例
1	手入れや補修の必要性		<ul style="list-style-type: none"> ・衣服の材料や汚れ方に応じた日常着の洗濯の仕方について理解しているとともに、適切にできる。【知識・技能】 ・よりよい衣生活の実現に向けて、衣服の選択や材料や状態に応じた日常着の手入れの仕方について工夫し、創造し、実践しようとしている【主体的に学習に取り組む態度】 ・衣服の状態に応じた日常着の補修の仕方について理解しているとともに、適切にできる。【知識・技能】
2	取り扱い絵表示 洗剤の働き	洗剤の働き 洗濯機による洗濯	
3 ・ 4	日常の手入れ	ブラシかけ、アイロンがけ、しみ抜き	
5 ・ 8	日常着の補修 ほころび直し、ボタン 付け、スナップ付け	生活を豊かにするための布を用いた 製作	

(2) 実習のねらいと解説

① 洗剤の働き

ねらい 洗剤の汚れ落ちに関する働きのうち、浸透作用、分散作用、再汚染防止作用について観察し、洗剤の働きを知る。

解説 浸透作用 水のみでは、水の表面（界面）張力が大きく、水が繊維に浸透しにくい。洗剤の成分である界面活性剤は繊維の表面に吸着し、水と繊維の界面張力を低下させる働きがあるので、洗液が徐々に浸透していく。この浸透作用は、洗濯過程の第一段階である。

分散作用 分散作用には乳化作用と懸濁（けんたく）作用がある。乳化作用は油の分散をいい、懸濁作用は水中の固体粒子の分散をいう。これらは洗濯過程の油性汚れや固体粒子汚れの除去における重要な働きである。

再汚染防止作用 一度除去した汚れが再びつくことを再汚染という。界面活性剤には水中に分散した粒子を安定に保持する働きがある。また、合成洗剤には再汚染防止剤が配合されているので、洗液中に分散した汚れは布につきにくい。

注意 洗剤が繊維や汚れに対してどのように働くかを実感すればよい。〇〇作用などの名称を覚える必要はない。

② しみ抜き

ねらい 衣服の手入れ法の一つであるしみ抜きについて、その方法としみの種類によってしみ抜きの方法が違うことを知る。

解説 しみとは、衣服に部分的についた汚れをさす。衣服全体を洗濯しないでしみの部分だけを処理することをしみ抜きという。洗濯頻度の少ない衣服や外出時などについたしみに有効である。しみは適切な方法で早く取り除くことが大切である。時間がたつと成分が変質したり、繊維内部まで浸透したりして除去しにくくなるからである。しかし、家庭でのしみ抜きには限界があるので、しみや衣服の種類によっては専門の業者に委託しないと、衣服の生地や風合いが損なわれたり、変色したり、毛羽立ったりと、取り返しのつかない状態にしてしまうこともある。汚れの種類は水に溶ける汚れと水に溶けない汚

れに大別できる。水に溶けない汚れは油性汚れと固体粒子汚れがある。油性汚れは有機溶剤による除去効果が高い。固体粒子汚れは機械的にたたいたり、ブラシをかけたります。

しみ抜き綿棒 10cm×10cmほどの布で脱脂綿を包み、真ん中に割り箸を輪ゴムや糸でとりつけたもの。

注意 ベンジンは絶対に火気の近くで扱わないこと。使用するたびにふたをすること。しみ抜きの方法は、しみの種類のほか繊維の種類によっても違うので、実験で使用する布は綿としたほうがよい。

③ 生活を豊かにするための布を用いた製作

ねらい 製作を通して、衣服の適切な補修の方法を身につける。

解説 日常着の補修ができるようになることが目的であるので、製作で用いた技法が日常着のどのような部分の補修に有効なのかも考えさせる。

まつりぬい すそや袖口がほどけた時に用いる。たてまつりより動きを持たせることができる（衣服は人間の動きに合わせて動く）。

たてまつり まつりぬいと同様だがしっかり止めつける方法。柔らかい布や薄い布には適さない。通常は裏布を表縫い代にとめる時に用いる。

並縫い 表裏の針目が同じで、力がかからないところに用いることができる。通常最初と最後は返し縫いをする。

半返し縫い 縫い目の補強や縫い始めに用いる。ミシン縫いのほどけた部分に用いることができる。

本返し縫い 半返しと同様。片面がミシン縫いと同じようになるので、表から見えるミシン縫いがほどけたところなどに用いることができる。

注意 布を用いた製作の実習は進度の差が出やすいので、場合によっては授業時間外での指導が必要となる。進度の差をなるべくつけないためには、できる限り道具・用具を人数分準備すること、遅れた場合に次の授業の前に取り戻しておくことが必要である。

●洗剤の働き

学習の目標 洗剤の働きを知る。

準備物 ビーカー (4) ガラス棒 スプーン 洗濯用洗剤 (洗濯用石けん)
 毛糸 (50cm×2つ) 油 カーボンブラック 白布 3×5cm程度 (2枚)
 ストップウォッチ

準備 水と洗剤 (石けん) を溶かした溶液 (洗液) を同量入れたビーカーを2つずつ準備する。
 (A, B)

<p>A 繊維をぬらす働き</p> <p>①毛糸 50 cmをゆるく巻いた輪を2個作る。 ②水と洗液の中にそれぞれ毛糸を静かに浮かべ、下につくまでの時間を測定する。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">水</th> <th style="width: 50%;">洗 液</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">分 秒</td> <td style="text-align: center;">分 秒</td> </tr> </tbody> </table>	水	洗 液	分 秒	分 秒	<p>A 汚れを分散させる働き</p> <p>毛糸を取り除き、各々の液面にカーボンブラックを少量入れ、ガラス棒でよく攪拌する。各ビーカーの溶液とカーボンブラックの分散状態を観察する。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">水</th> <th style="width: 50%;">洗 液</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td style="height: 100px;"></td> </tr> </tbody> </table>	水	洗 液										
水	洗 液																
分 秒	分 秒																
水	洗 液																
<p>B 油汚れを分散させる働き</p> <p>①各々の液面に油をスプーン 1 杯入れ、水層と油層の様子を観察する。 ②ガラス棒でよく攪拌し、直後と3分間放置後の乳化状態を観察する。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 40%;">水</th> <th style="width: 50%;">洗 液</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">水層と油層</td> <td style="height: 50px;"></td> <td style="height: 50px;"></td> </tr> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">攪拌直後</td> <td style="height: 50px;"></td> <td style="height: 50px;"></td> </tr> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">3分後</td> <td style="height: 50px;"></td> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </tbody> </table>		水	洗 液	水層と油層			攪拌直後			3分後			<p>A 汚れがもう一度つかないようにする働き</p> <p>2個のビーカーにそれぞれ綿布をいれすぐ引き上げる。水と洗液に入れたカーボンブラックの布へのつき方を比較する。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">水</th> <th style="width: 50%;">洗 液</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td style="height: 100px;"></td> </tr> </tbody> </table>	水	洗 液		
	水	洗 液															
水層と油層																	
攪拌直後																	
3分後																	
水	洗 液																

洗剤はどのような働きをしますか。分かったことを記入しよう。

.....

.....

●しみ抜きをしてみよう

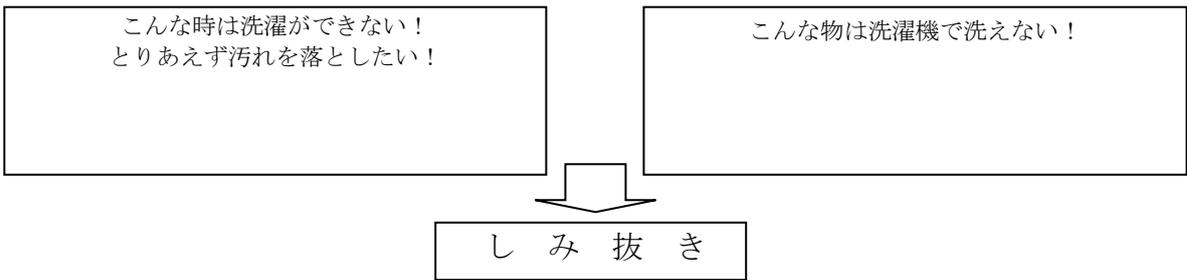
学習の目標 しみ抜きの方法を知ろう

準備物 しみ抜き綿棒, 中性洗剤, ベンジン, 白タオル, しみのついた布, ビーカー

(1) しみとは?

[Empty box for answer to (1)]

(2) 衣服が汚れてしまったのに、洗濯ができない場合を考えてみよう。

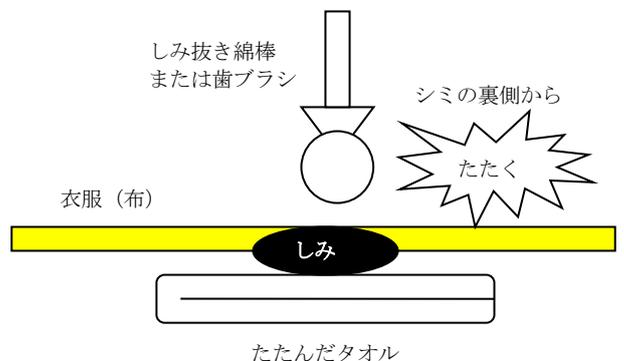


(3) しみ抜きの原則

- なるべく早く→時間がたつと取れにくくなる
- 広げない →汚れは下においたタオルに移しとる。
- こすらない →布を傷めたり、色が薄くなったりする。
- 熱をかけない→汚れが繊維にしっかりついてしまうことがある。

(4) しみ抜きの方法

- ① 白いタオルを折りたたむ。
- ② しみのついた面を下にして、衣服 (汚れのついた布) をタオルの上に置く。
- ③ しみ抜き綿棒に、水や洗剤液、薬品などをしみこませ、しみの部分をたたく。
- ④ タオルにしみを移しとる。



■しみの種類としみ抜きの方法

しみの種類	しみ抜きの方法
しょうゆ, ソース, 紅茶など	水・温水→洗剤→白いものは漂白する。
えりあか	ベンジン→洗剤
どろ	どろがかわいてからたたき, もみ, ブラシをかける。
墨汁	歯みがき粉をつけてもみ洗いする。
血液	水→洗剤→白いものは漂白する。
ドレッシング	洗剤→白いものは漂白する。

※繊維の種類にあった洗剤を使う。洗剤を使ったあとは、布に洗剤が残らないように水でたたく。

(5) 事前につけておいた汚れを落としてみよう。

しみの種類	しみ抜きの方法	結 果

(6) 何の汚れかわからない汚れのついた布から、次の手順に沿ってしみを落としてみよう。

- ① 乾いた歯ブラシで表面の汚れを落とす。
- ② ベンジンをつけたしみ抜き綿棒でたたき、油性の汚れを落とす。
- ③ 中性洗剤をつけたしみ抜き綿棒でたたき、水溶性の汚れを落とす。
- ④ 中性洗剤を洗い出す。

どの段階で汚れが落ちましたか？何の汚れだったか推測してみよう。

すべてのしみが落ちるわけではありません。試してみても落ちないときは、無理せず専門店で頼みましょう！

自己評価

しみ抜きの方法がわかりましたか。 A B C

しみ抜きはどのような時にする必要がありますか。

しみ抜きをする時、してはいけないことはどのようなことですか。

2 製作実習～生活を豊かにするための布を用いた製作～

製作実習時の留意点

- ① 実習が始まるまで
 - ア 題材の決定
 - イ 材料の準備
 - ・ 何をどう準備するか（各自が準備するのか、一括して購入するのか）
 - ウ 用具の準備・手入れ
 - ・ 学校で準備するものと各自で準備するものは何か。
 - ・ ミシンの整備
 - エ 班編成
- ② 実習中の注意点
 - ア けがややけど
 - イ 作品に対する事故
 - ウ 進度のばらつき
 - エ 作品の保管の仕方
 - オ 作品の記録の作成
 - カ その他
- ③ 実習後
 - ア 作品の利用についての指導
 - イ 身に付いた技能を定着させる工夫
 - ウ 用具の片付け（折れ針，はさみなどの危険物の保管）

3 材料と学習内容 (トートバッグ)

- 布 素材：綿 (縦90cm×幅55cm以上)
- アクリルひも (幅2.5cm×58cm 2本)
- 飾りボタン (1つ) ○スナップ (1つ)



【使用する用具】

裁ちばさみ、糸切りばさみ、縫い針、まち針、チャコペン、ものさし、ミシン糸、手縫い糸、ミシン、ボビン、アイロン、アイロン台

【学習内容】

- (1)直線縫い (ミシン縫い) (2)本返し縫い (3)半返し縫い (4)まつり縫い (5)ボタンつけ
(6)スナップつけ (7)ポケットつけ

【作り方】

① しるしつけと裁断をする。

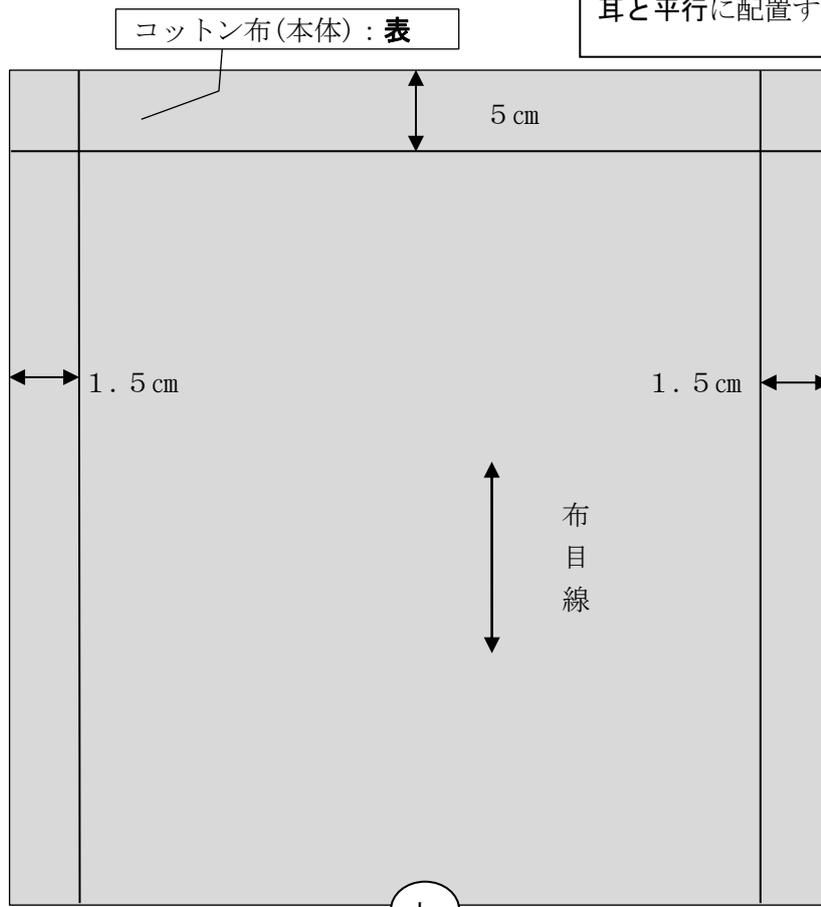
<トートバッグ本体>

ア 布を外表に折る。

イ 型紙を配置し、縫い代のしるしをつけ、裁断する。

※ 布目線

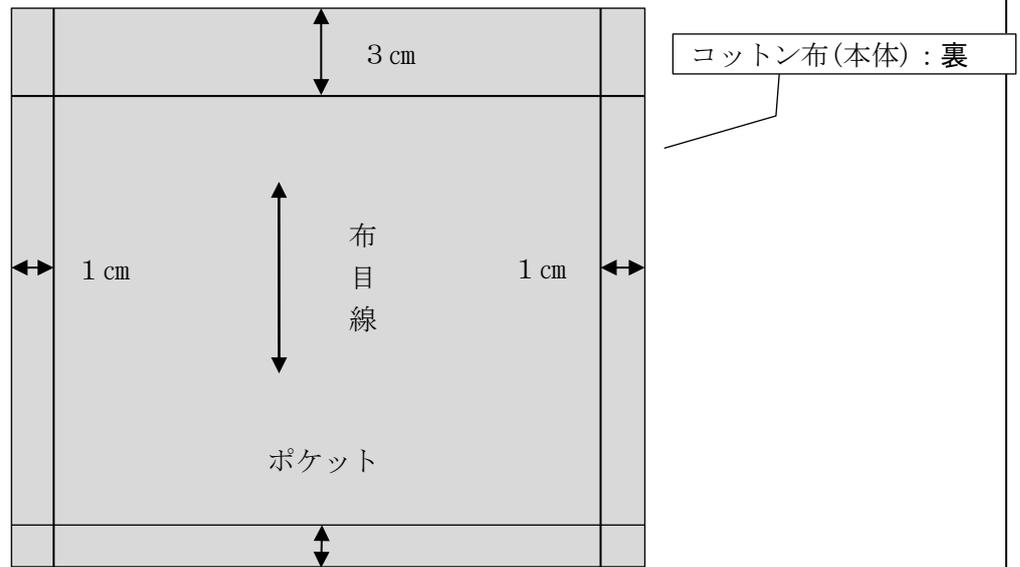
布の耳と同じ方向。
型紙に記入されている場合は、
耳と平行に配置する。



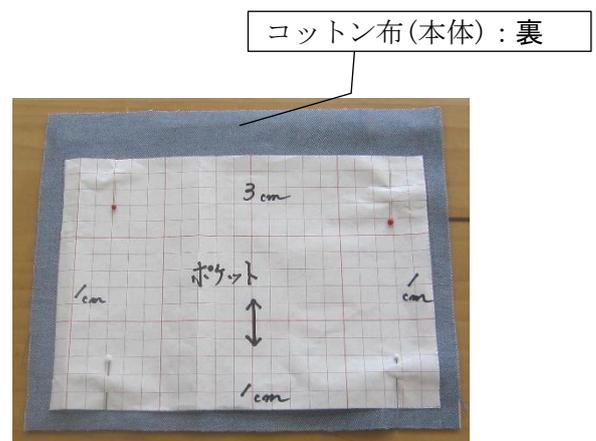
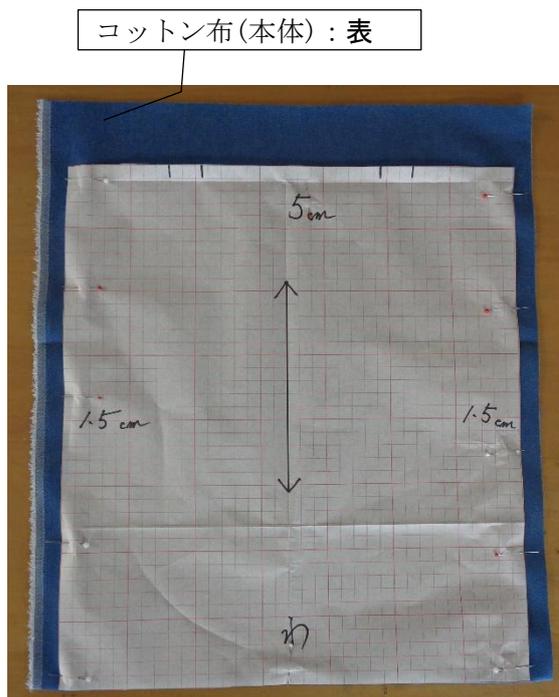
<ポケット (1枚)>

ア 布を裏にする。

イ 型紙を配置し、縫い代のしるしをつけ、裁断する。

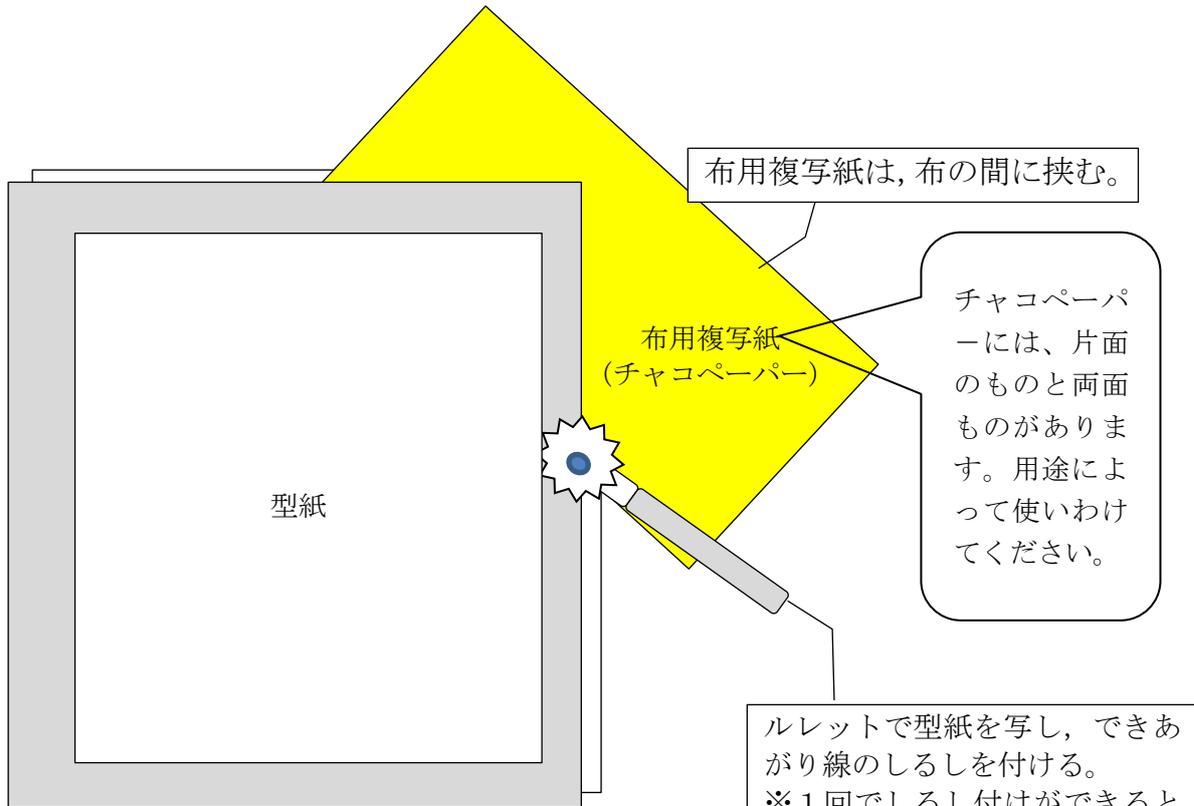


【実際の画像】



1枚のみ

ウ 布用複写紙（チャコペーパー）とルレットを用いて、できあがり線のしるしを付ける。
外表になっていることを確認する
 （できあがり線のしるしをつける）



※ しるし付けの注意点

① 角の部分

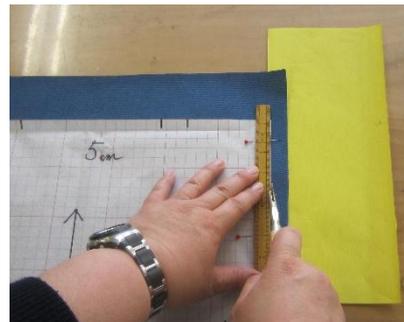


② (わ)の部分



※※ 布用複写紙とルレットを用いずに『へら』でしるしを付けることもできる

【実際の画像】

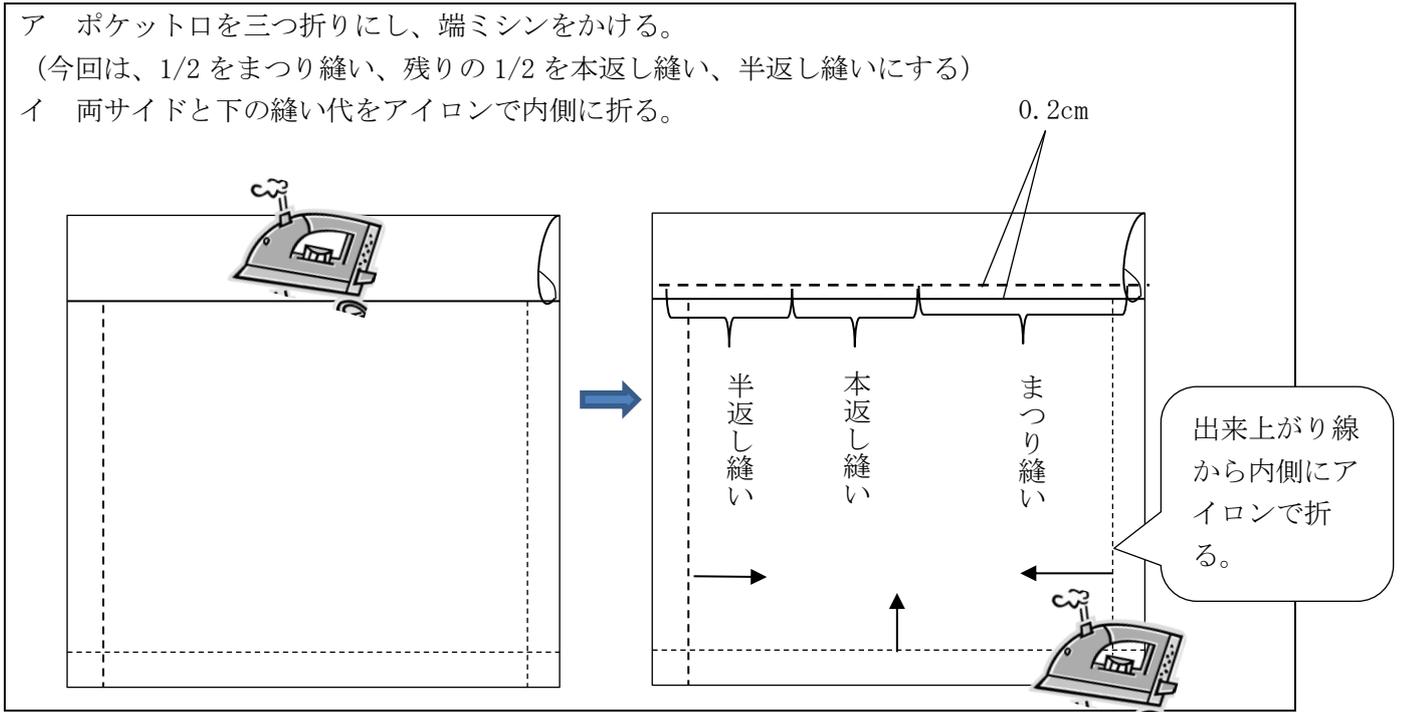


② ポケット口を縫う。

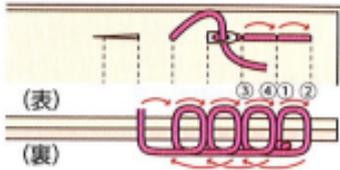
ア ポケット口を三つ折りにし、端ミシンをかける。

(今回は、1/2 をまつり縫い、残りの1/2 を本返し縫い、半返し縫いにする)

イ 両サイドと下の縫い代をアイロンで内側に折る。

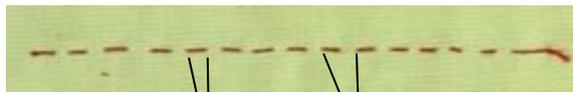
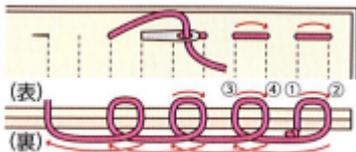


【本返し縫い】



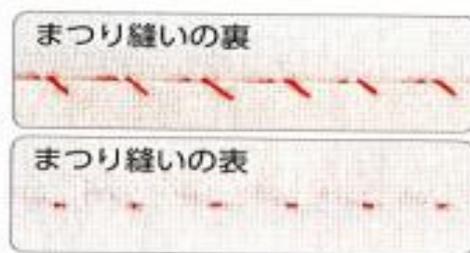
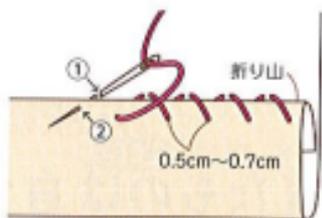
針目 0.3cm~0.4cm

【半返し縫い】



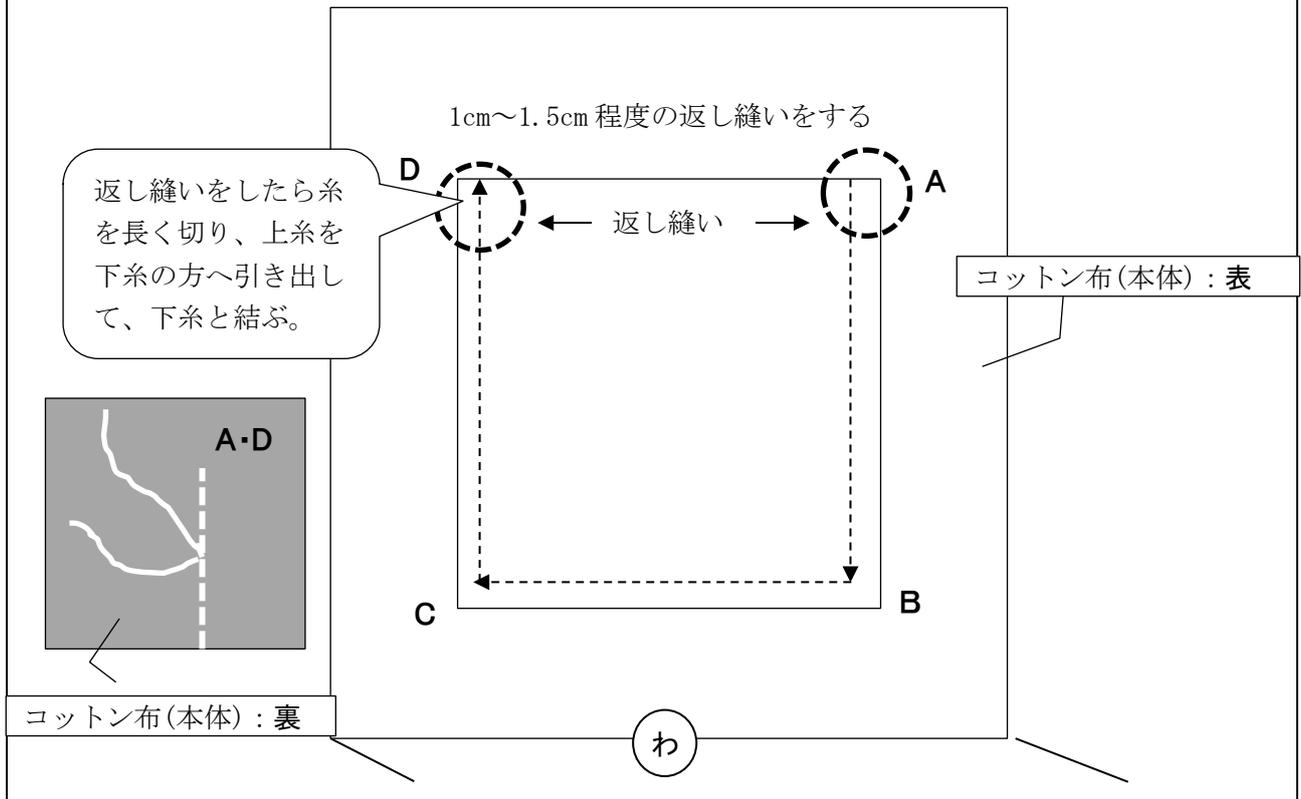
針目 0.2cm 0.4cm

【まつり縫い】



③ 本体にポケットを縫い付ける。

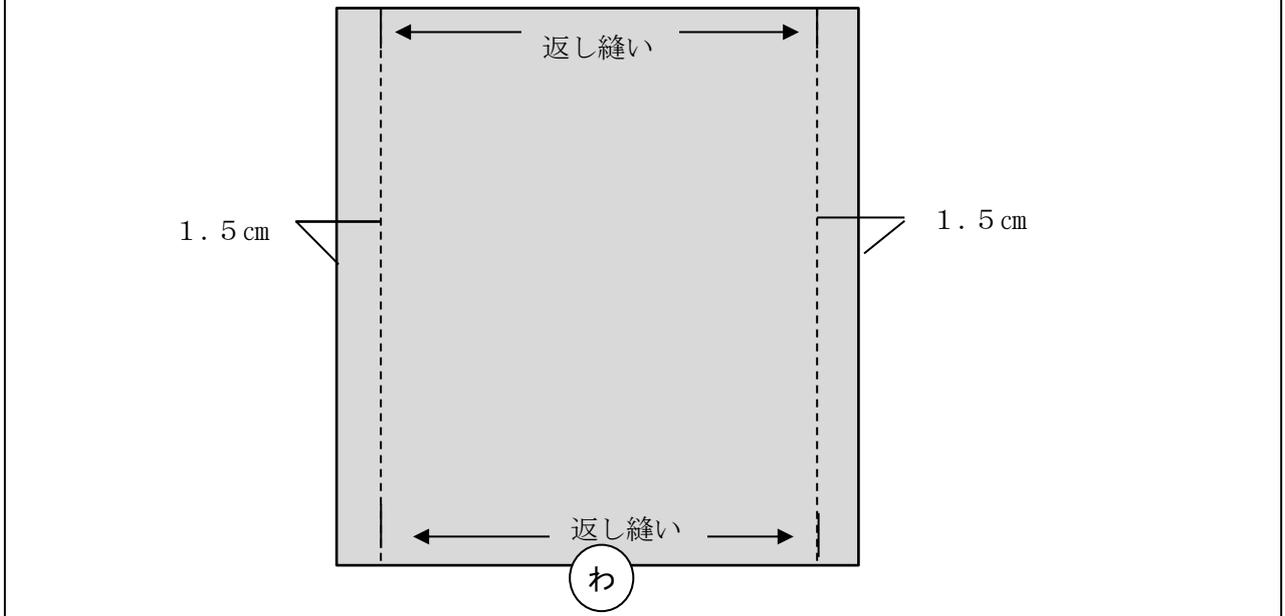
ア A→B→C→Dの順に端ミシンをかける。(最初と最後は1cm～1.5cm程度の返し縫いをする。)



④ 中表に折り、両脇を縫う。

ア 布地を中表に折り、まち針でしるしとしるしを止める。(しつけをかける)

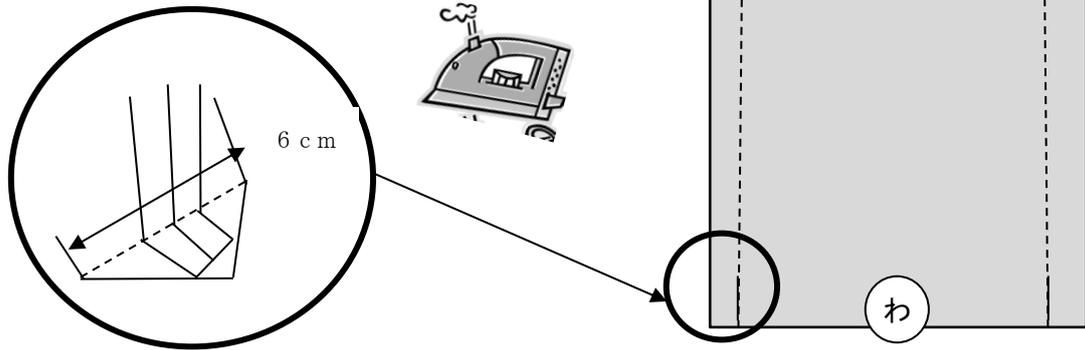
イ 1.5cm部分ミシンで縫う。(最初と最後は、1cm～1.5cm程度の返し縫いをする。)



⑤ トートバックのまちを縫う。

ア 縫い代部分は、アイロンで割る。

イ わき線と底中心線を重ねてつまむ。

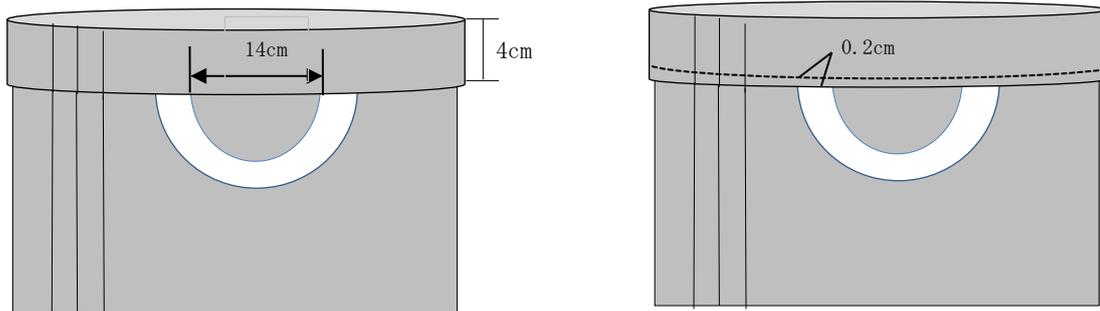


ウ 点線部分 (6 cm) をミシンで重ね縫いをする。(手縫いの場合は、半返し縫いまたは本返し縫いをする)

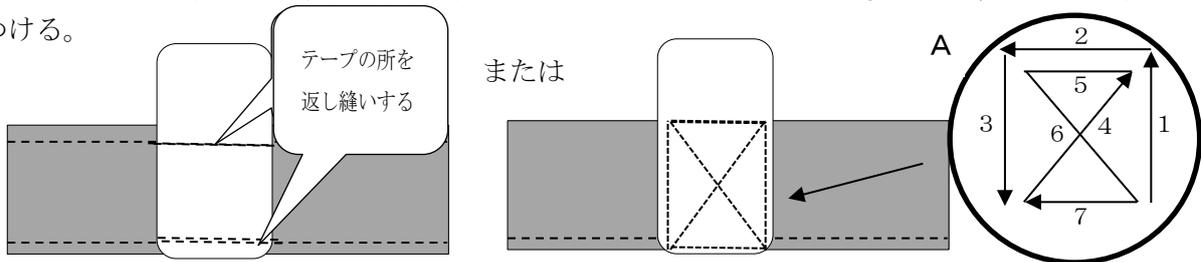
⑥ 出し入れ口の始末をする。

ア 出し入れ口の縫い代を4 cm幅の三つ折りにする。

イ 0.2 cmの端ミシンをかける。

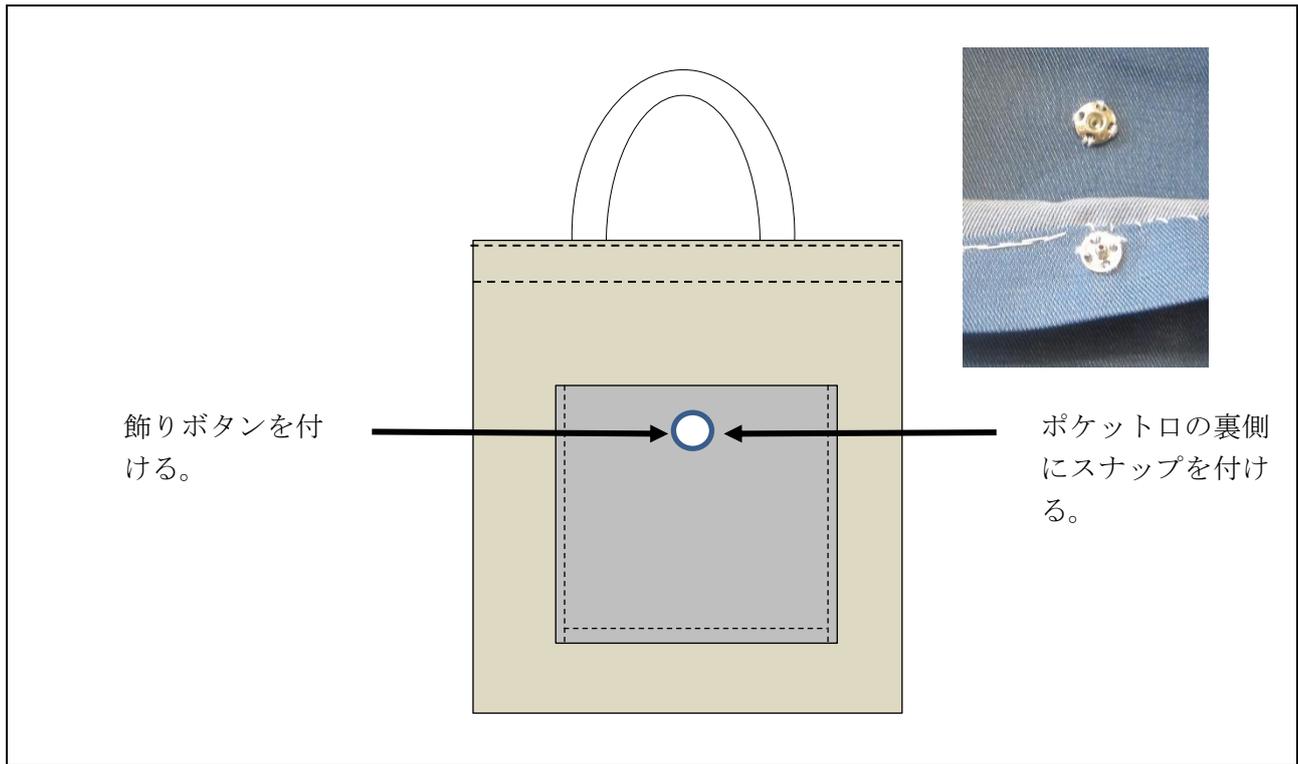


ウ ひもを外側に折り返し、入り口上部の0.2 cmの端ミシンをかける。または、図Aのように縫いつける。



まち針の代わりにセロハンテープ等で止めてもよい。

⑦ スナップと飾りボタンをつける。



⑧ アイロンで仕上げる。

4 製作実習の記録と評価の例

(1) 教師の評価を生徒へ知らせる例

ティッシュボックスカバー評価表				提出日
年 月 日				
年 組 番 氏名				
寸法の正確さ	A ・ B ・ C	ボタン付け	A ・ B ・ C	
まつりぬい	A ・ B ・ C	スナップ付け	A ・ B ・ C	
なみぬい	A ・ B ・ C	糸の始末	A ・ B ・ C	
半返し縫い	A ・ B ・ C	アイロンがけ	A ・ B ・ C	
本返し縫い	A ・ B ・ C	ミシン縫い	A ・ B ・ C	
アドバイス				
※Cの場合はもう一度やり直しましょう。				

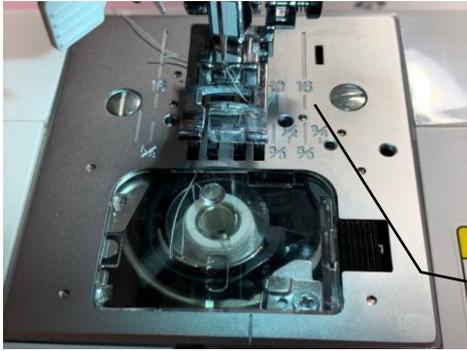
(2) 生徒の記録 (自己評価) 例

トートバッグの製作 (学習の目標：衣服を補修する基本的な縫い方を身に付ける。)				年 組 番	氏名
月 日	学習内容	自 己 評 価			感想・反省 わからなかったこと 出来なかったこと
		・ 説明をよくきいたり、プリントを調べたりした。 ・ 時間内に終わるよう努力した。 ・ きれいにできるようがんばった。	・ 正しくきれいに縫うことができた。 ・ 正しくきれいにアイロンがけや糸の始末ができた。	・ 縫い方や縫い方の名前がわかった。	
		A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	
		A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	
		A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	
		A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	
		A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	A ・ B ・ C	
出来上がっての感想					
改善するとよかったと思うこと					
でががり図 ※縫い方の名称や製作での注意点を記入する。					

5 被服製作の参考資料

(1) ミシンで真っ直ぐに縫う方法

ア：針板のメモリを見ながら縫う。



メモリの線に布を合わせながら縫う。

他にも

- ◎市販のステッチ定規を使う（部品と一緒に入っているかもしれません）
- ◎ミシンの針に対して真っすぐに座る
- ◎布の持ち方
 - ・生地を右手でピンと張るようにして滑らせるようにして縫う

イ：テープを貼る。



縫う幅に合わせてマスキングテープの貼る場所を決める。
※マスキングテープの方が取り外ししやすい



テープの端に布を合わせて縫う。

ウ：厚紙のガイドを設置する。

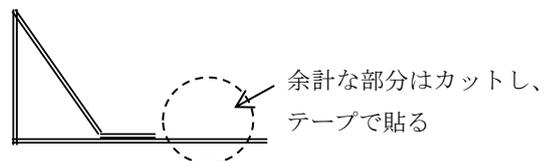
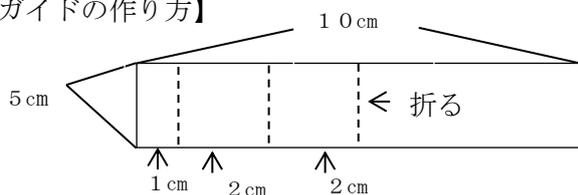


厚紙の端に布を合わせて縫う。



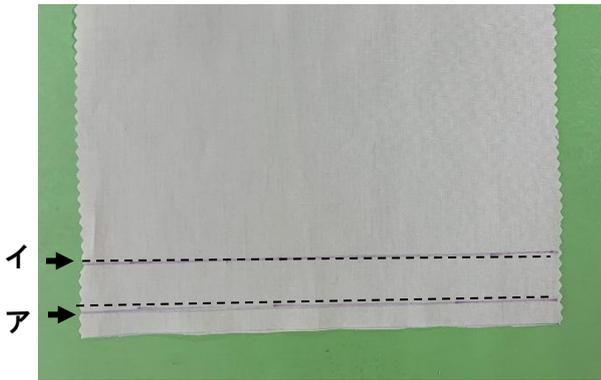
縫う幅に合わせて、厚紙を調節する。

【ガイドの作り方】



(2) 簡単にできる三つ折りの方法 (アイロン定規を使用する)

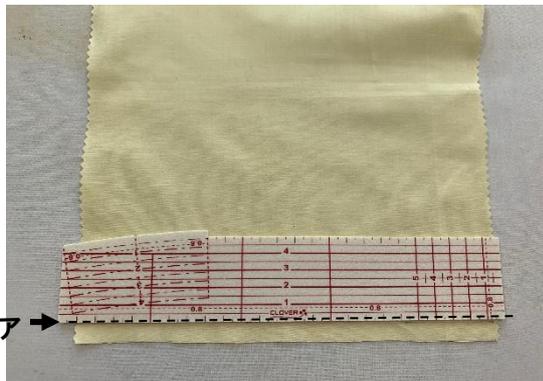
① 折り目線の印をつける。



※折り目線がなくても可。定規に印がついているので



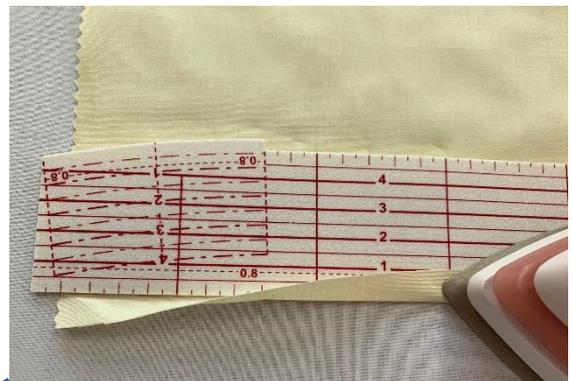
② アの線に定規の端を合わせる。



④ イの線に定規をあわせ、折りながらアイロンをかける。



③ 折りながらアイロンをかける。



⑤ 三つ折りの完成



アイロン定規の種類

