

NHK 高校講座【家庭総合】 食と体の関係 について

- ①別紙の NHK 高校講座の見方を参照し、「食と体の関係～栄養～」の動画を見る。
- ②ワークシート「食と体の関係～栄養～」A4 裏表を記入する。

食材の切り方 手順のフローチャート作成について

- ①食材の切り方についての動画（1分20秒程度）を視聴する。
- ②ワークシートに切り方のフローチャートを完成させる。
色を付けて書くと見やすいです。

フローチャートとは？

その切り方の「流れ図」のことです。

動画の下のほうに図がでてきますので、それを参考にどのような手順で切っていくのかを流れて書きます。（動画の図よりも詳しく！）



動画の視聴方法

下の QR コードを読み込んでください。

読み込めない場合は、YouTube の検索欄に

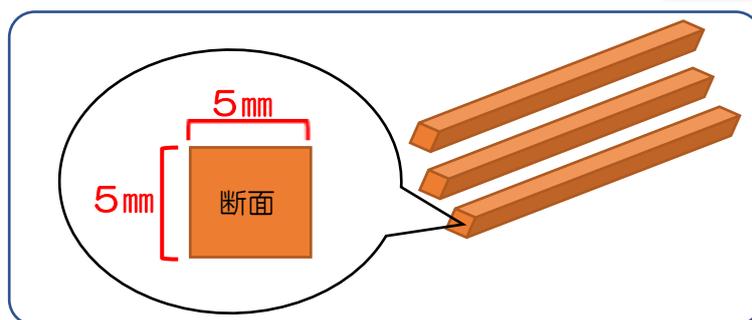
ABC クッキングスタジオ 野菜の切り方一覧

と入れて、検索してください。一番上に出てきます。



野菜のせん切り練習について

野菜のせん切りを各自練習する。



～条件～

- ・切ったものが5mm角になるようにすること。
- ・切る食材については人参、大根、きゅうり、じゃがいも、ごぼう、ピーマンなどが望ましい。
- ・練習した内容などの記録は特にしませんが、切った食材を家政科共通課題の食事作りに使ってもかまいません。むしろ使えるような料理にすると良いですね。