

調理日誌をつけよう

ねん 年				がつ 月		にち 日		ようび 曜日		しめい 氏名 ()	
わたしつく 私の作った料理											
だれと		1. <small>ひとり</small> 一人で		2. <small>とも</small> 友だちと		3. <small>いえ</small> 家の人と					
あじ 味		1. おいしい		2. ぶつう		3. おいしくない					
ざいりょう 材料											
どうぐ 道具											
つくかた 作り方・やった しごと 仕事・感想など											

はんせい 反省 (○△×)	1. <small>み</small> 身じたく		2. つめ			
	3. <small>てあら</small> 手洗い		4. だいふき			
	5. <small>ざいりょう</small> 材料のじゅんび		6. <small>どうぐ</small> 道具のじゅんび			
	7. <small>ちょうり</small> 調理		8. もりつけ			
	9. <small>しょつき</small> 食器・ <small>どうぐ</small> 道具・ <small>あら</small> ふきん洗い		10. ごみのしまつ			
	11. <small>ちょうりだい</small> 調理台・ <small>ゆか</small> 床そうじ		12. <small>もとせん</small> ガスの元栓をしめる			

調理学習のチェックポイント

年 月 日

(料理名)

氏名

項目	できる	大体できる	よくできない 先生・家人と 指導者と	特記事項
買い物	一人で全部できる	一人で一部分	指導者と	
身じたく	きちんとできる	やや不完全	・少し介助で ・やってもらう	
手洗い	まんべんなく洗える	やや雑	・水をかける程度 ・指導者と	
台拭き	端から端まできれいにふける	大体よいが、拭き残しがある	・部分のみ ・指導者と	
道具の準備	完全にできる	2～3のぬげがある	・ぬげが多い ・指導者と	
材料の準備	完全にできる	2～3のぬげがある	・ぬげが多い ・指導者と	
材料洗い	・手指できれいに ・適切なたわしで洗える	手指、たわしの使い方が不完全	・水をかける程度 ・指導者と	
野菜の皮むき	・親指が使える ・つまむむき、めとりができる	・親指がつかえない ・一片ずつ	できない	
材料切り	・押さえ方が良い ・まとめて、形をそろえて切れる	・危ない押さえ方 ・一片ずつ	・乱切り ・包丁は無理	
ガスの点火・消火	・確実に確認 ・元栓もしめる	点火・消火できず、確認不全	・1人では危険 ・できない	
火加減	自分で考えてできる	・少しわかる ・指示でできる	・わからない ・できない	
煮炊き	手順、火加減、道具の扱い、できあがり具合を考えると上手にできる	少し教われればできるが、不完全	・つきつきで指示が必要 ・指示されてもできない	

項目	できる	大体できる	よくできない 先生・家人と	特記事項
煮炊き	手順、火加減、道具の扱い、できあがり具合を考えると上手にできる	少し教われればできるが、不完全	・つきつきで指示が必要 ・指示されてもできない	
もりつけ	見栄えよく、均等にできる	大体よい	・まわりにたれたり、不均等 ・できない	
はいぜん	位置を考えて、もれなくできる	やや不完全だが、一人でできる	・指示しない ・できない	
食器・道具洗い	たわし、洗剤を適切に、手順通りきれいに	やや不確実	・よく洗えない ・指導者と	
食器・道具拭き	手順通り水けを残さずできる	大体よい	・よく拭けない ・指導者と	
食器・道具の片付け	場所、大小も考えてできる	大体よい	・指示で ・指導者と	
ガスの示・確認 ・ガス台拭き	・自分から ・早くきれいにできる	・いわれて ・やや雑	・指示で ・指導者と	
ふきん洗い	手早く、きれいにできる	・やや雑 ・きれいだが遅い	指導者と	
たわしの始末 流しの始末	手早く、きれいにできる	・やや雑 ・きれいだが遅い	指導者と	
こみの始末	自分から分別も正確にできる	・分別が不正確 ・すぐ忘れあり	指導者と	
床のそうじ	・掃く、拭くとも上手にできる	やや不完全	・よくできない ・指導者と	
やる気・自主性	自分から積極的 にやる	わかることはやるが、わからなくて聞かない	いわないと何もしない	
スピード	早い	普通	遅い	

※完全なものではなく参考例です。マンネリ化を防止、絶え間なく向上する意欲を持ち続けるために、チェックポイントを頭に入れて定期的に評価をし、変化を自覚させることが大切です。年単位で続けて、できるところまでもっていきましょう。