

生活の自立を
目指して♪

Plan Do Check Action!!

「家庭の仕事」スキルアップ！（休校中実践課題）

★実践課題は2つです。

「衣生活編」……家庭で洗たくを実践し、実践レポートに記録しましょう。

「食生活編」……家庭で調理を実践し、実践レポートに記録しましょう。また、レシピカードを作りましょう。

年 組 番 氏名

👕 「衣生活編」

衣生活チェック！ 自分の衣生活を振り返ってみよう。

次の7つのチェック項目について、A:必ずする B:時々する C:ほとんどしない のどれかを【 】に記入。

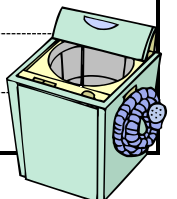
- | | |
|---|-----|
| 1 靴下など、汚れがひどいときは、自分で下洗い（事前に手洗いしておくこと）する。 | 【 】 |
| 2 自分の衣服を自分でたたんでいる。 | 【 】 |
| 3 自分の衣服をタンスやクローゼットなどに自分でしまっている。 | 【 】 |
| 4 自分が着用する衣服は自分でデザインなどをみて、選んで購入している。（購入してもらっている） | 【 】 |
| 5 自分が着用する衣服のコーディネート（組み合わせ）は自分で考えて決めている。 | 【 】 |
| 6 ハンカチやシャツなど、必要に応じて自分でアイロンをかける。 | 【 】 |
| 7 不用となった（サイズが合わない、古くなったなど）衣服をすぐ捨てるのではなく、活用方法を考えている。 | 【 】 |

★その他、自分の衣生活の現状を具体的に書いてみよう。



洗たく実践レポート R2・第1回

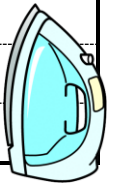
| | | |
|--|---|--|
| 実施日 令和2年 月 日 | ☺洗たくものは……自分の衣服のみ / 自分の衣服と家族の衣服 | |
| ☺洗たく機のコース () コース <small>※標準、お急ぎ、ドライコースなど、洗たく機により様々な種類があります。</small> | ☺洗たく機以外に使用した用具（ネット、洗たく板など） | |
| ☺使用した洗剤の種類 商品名 () 液性 () | ☺使用した漂白剤・柔軟剤の種類(使った場合のみ) 商品名 () 液性 () | |
| ★洗たく工程チェック！ A・B・Cで記入 | | |
| ①衣服の表示を確認したか。 () | ④衣服に合った干し方で干すことができたか。 () | |
| ②仕分けをしたか。(色落ちや汚れの種類等) () | ⑤収納(たたむ、ハンガーにかける)できたか。 () | |
| ③点検したか。(ポケット、ほころびなど) () | | |
| ★自己評価と改善点 (自己評価：点検から収納までしっかり行えたか。汚れがきれいに落ちたか、型くずれ等はないかなどを。文章で記入) | | |
| | | |
| | | |



洗たく実践レポート

R 2 ・ 第 2 回

| | | |
|--|--|--|
| 実施日 令和2年 月 日 | ☺洗たくものは……自分の衣服のみ / 自分の衣服と家族の衣服 | |
| ☺洗たく機のコース () コース <small>※標準、お急ぎ、ドライコースなど、洗たく機により様々な種類があります。</small> | ☺洗たく機以外に使用した用具 (ネット、洗たく板など) | |
| ☺使用した洗剤の種類 商品名 () 液 性 () | ☺使用した漂白剤・柔軟剤の種類(使った場合のみ) 商品名 () 液 性 () | |
| ★洗たく工程チェック! A・B・Cで記入 | | |
| ①衣服の表示を確認したか。() ④衣服に合った干し方で干すことができたか。() | | |
| ②仕分けをしたか。(色落ちや汚れの種類等) () ⑤収納(たたむ, ハンガーにかける)できたか。() | | |
| ③点検したか。(ポケット, ほころびなど) () | | |
| ★自己評価と改善点 (自己評価: 点検から収納までしっかり行えたか。汚れがきれいに落ちたか, 型くずれ等はないかななどを。文章で記入) | | |
| <hr/> <hr/> <hr/> | | |



洗たく実践レポート

R 2 ・ 第 3 回

ものは……自分の衣服のみ / 自分の衣服と家族の衣服

| | | |
|--|--|--|
| ☺洗たく機のコース () コース <small>※標準、お急ぎ、ドライコースなど、洗たく機により様々な種類があります。</small> | ☺洗たく機以外に使用した用具 (ネット、洗たく板など) | |
| ☺使用した洗剤の種類 商品名 () 液 性 () | ☺使用した漂白剤・柔軟剤の種類(使った場合のみ) 商品名 () 液 性 () | |
| ★洗たく工程チェック! A・B・Cで記入 | | |
| ①衣服の表示を確認したか。() ④衣服に合った干し方で干すことができたか。() | | |
| ②仕分けをしたか。(色落ちや汚れの種類等) () ⑤収納(たたむ, ハンガーにかける)できたか。() | | |
| ③点検したか。(ポケット, ほころびなど) () | | |
| ★自己評価と改善点 (自己評価: 点検から収納までしっかり行えたか。汚れがきれいに落ちたか, 型くずれ等はないかななどを。文章で記入) | | |
| <hr/> <hr/> <hr/> | | |



🍷「食生活編」

作った調理ごとに、書きましょう。

| | | |
|--------------------|---|---------------------|
| 第1回:実施日 令和2年 月 日 | | 😊調理名 |
| 😊この調理を選んだ理由 | | 😊調理にかかった時間 約()分 |
| 😊調理で工夫したこと | ★調理を終えてのチェック! A・B・Cで記入 1 計画・準備はスムーズにできたか。【 】 2 衛生面に気をつけていたか。【 】 3 調理の手順どおりにできたか。【 】 4 盛りつけの工夫ができたか。【 】 5 おいしく作る事ができたか。 (味付け) 【 】 6 後片づけがきちんとできたか。【 】 | |
| <調理の反省・新たな発見・課題など> | ～家族からのひとこと～ | |

| | | |
|---------------------------------------|---|---------------------|
| 第2回:実施日 令和2年 月 日 | | 😊調理名 |
| 😊この調理を選んだ理由 <u>なぜこのメニューを作ろうと思ったか?</u> | | 😊調理にかかった時間 約()分 |
| 😊調理で工夫したこと | ★調理を終えてのチェック! A・B・Cで記入 1 計画・準備はスムーズにできたか。【 】 2 衛生面に気をつけていたか。【 】 3 調理の手順どおりにできたか。【 】 4 盛りつけの工夫ができたか。【 】 5 おいしく作る事ができたか。 (味付け) 【 】 6 後片づけがきちんとできたか。【 】 | |
| <調理の反省・新たな発見・課題など> | <家族からのひとこと> | |

| | | |
|--------------------|---|---------------------|
| 第3回:実施日 令和2年 月 日 | | 😊調理名 |
| 😊この調理を選んだ理由 | | 😊調理にかかった時間 約()分 |
| 😊調理で工夫したこと | ★調理を終えてのチェック! A・B・Cで記入 1 計画・準備はスムーズにできたか。【 】 2 衛生面に気をつけていたか。【 】 3 調理の手順どおりにできたか。【 】 4 盛りつけの工夫ができたか。【 】 5 おいしく作る事ができたか。 (味付け) 【 】 6 後片づけがきちんとできたか。【 】 | |
| <調理の反省・新たな発見・課題など> | <家族からのひとこと> | |

