

Bài 6
LUỘC RAU
(1 tiết)

I – MỤC TIÊU

HS cần phải :

- Biết cách thực hiện các công việc chuẩn bị và các bước luộc rau.
- Có ý thức vận dụng kiến thức đã học để giúp gia đình nấu ăn.

II – ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Rau muống, rau cải củ hoặc bắp cải, đậu quả,... (tùy mùa rau) còn tươi, non ; nước sạch.
- Nồi hoặc soong cỡ vừa, đĩa (để bày rau luộc).
- Bếp dầu hoặc bếp ga du lịch.
- Hai cái rổ ; chậu nhựa hoặc chậu nhôm.
- Đũa nấu.
- Phiếu đánh giá kết quả học tập của HS.

III – CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC CHỦ YẾU

Giới thiệu bài

GV giới thiệu bài và nêu mục đích bài học.

Hoạt động 1. Tìm hiểu cách thực hiện các công việc chuẩn bị luộc rau

– Đặt câu hỏi để yêu cầu HS nêu những công việc được thực hiện khi luộc rau. (thông qua nhiệm vụ GV giao ở giờ học trước, tìm hiểu công việc luộc rau ở gia đình).

– Hướng dẫn HS quan sát hình 1 (SGK) và đặt câu hỏi để yêu cầu HS nêu tên các nguyên liệu và dụng cụ cần chuẩn bị để luộc rau.

– Đặt câu hỏi để yêu cầu HS nhắc lại cách sơ chế rau đã học ở bài 4.

– HS quan sát hình 2 và đọc nội dung mục 1b (SGK) để nêu cách sơ chế rau trước khi luộc, trong đó có loại rau mà GV đã chuẩn bị.

– Gọi HS lên bảng thực hiện các thao tác sơ chế rau. GV nhận xét và uốn nắn thao tác chưa đúng. Có thể hướng dẫn thêm một số thao tác như ngắt cuống rau muống, cắt rau cải thành những đoạn ngắn ; tước xơ ở vỏ quả đậu cô ve,...

Lưu ý HS : Đối với một số loại rau như rau cải, bắp cải, su hào, đậu cô ve,... nên ngắt, cắt thành đoạn ngắn hoặc thái nhỏ sau khi đã rửa sạch để giữ được chất dinh dưỡng của rau.

Hoạt động 2. Tìm hiểu cách luộc rau

– Hướng dẫn HS đọc nội dung mục 2 kết hợp với quan sát hình 3 (SGK) và nhớ lại cách luộc rau ở gia đình để nêu cách luộc rau.

– Nhận xét và hướng dẫn HS cách luộc rau. Khi hướng dẫn, GV lưu ý HS một số điểm sau :

- + Nên cho nhiều nước khi luộc rau để rau chín đều và xanh.
- + Nên cho một ít muối hoặc bột canh vào nước luộc để rau đậm và xanh.
- + Nếu luộc các loại rau xanh cần đun nước sôi mới cho rau vào.
- + Sau khi cho rau vào nồi, cần lật rau 2–3 lần để rau chín đều.
- + Đun to và đều lửa.
- + Tùy khẩu vị của từng người mà luộc rau chín tới hoặc chín mềm.
- + Nếu luộc rau muống thì sau khi vớt rau ra đĩa, có thể cho quả sấu, quả me,... vào đun tiếp hoặc vắt chanh vào (khi nước đã nguội) để nước luộc có vị chua.

Khi nêu những lưu ý trên, GV có thể kết hợp sử dụng vật thật và thực hiện từng thao tác với giải thích, hướng dẫn để HS hiểu rõ cách luộc rau.

Ngoài cách tổ chức giờ học như trên, GV có thể tổ chức giờ học theo cách :

- Tổ chức cho HS thảo luận nhóm về những công việc chuẩn bị và cách luộc rau.
- Đại diện từng nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- Hướng dẫn các thao tác chuẩn bị và luộc rau.

Hoạt động 3. Đánh giá kết quả học tập

- Sử dụng câu hỏi cuối bài để đánh giá kết quả học tập của HS.
- Có thể dựa vào mục tiêu, nội dung chính của bài để thiết kế một số câu hỏi trắc nghiệm kết hợp với sử dụng câu hỏi cuối bài đánh giá kết quả học tập của HS.
- GV nêu đáp án của bài tập. HS đối chiếu kết quả làm bài tập với đáp án để tự đánh giá kết quả học tập của mình.
- HS báo cáo kết quả tự đánh giá. GV nhận xét, đánh giá kết quả học tập của HS.

IV – NHẬN XÉT – DẶN DÒ

- GV nhận xét ý thức học tập của HS và động viên HS thực hành luộc rau giúp gia đình.
- Hướng dẫn HS đọc trước bài "Bày, dọn bữa ăn trong gia đình" và tìm hiểu cách bày, dọn bữa ăn ở gia đình mình.