

生活実践レポート(9月6日、13日)

生活実践の科目は、これまで家庭総合で習っていた内容を実際に実践してみる授業です。9月6日と13日は2週にわたり、「家族で食べる夕食をつくろう」と題し、教員チームも参加して計8家族で取り組みました。

この授業の目標は①家族をイメージして夕食のメニューを考える ②アレルギーの観点から指定の食材でつくる ③店舗ごとの特徴を考え、どこの店舗で購入するかを考える ④6人家族で3000円以内のメニューをつくることを条件に行いました。

6日は3.4限で家族を決め、どんなメニューにするか、どうやって作るか、どんなものを買出しするかを中心に決めました。

13日は3~6限を使い、実際に買出しと調理、試食を行い、最後に各家族で結果のまとめや各店舗の特徴などを発表しました。

アレルギーの観点から指定の食材でつくることについては、どの家族も苦勞していて、結局、飲み物も含めて1つ以上配慮に欠ける食品の購入がありました。また、お米の高騰もあり、一回の調理ならご飯を買う方が安いと判断した家族も多かったようです。



【調理の様子】



【ごはんパックを購入した家族】

※以下各家族のメニュー



- ・ペッパーランチ
- ・わかめスープ
- ・野菜炒め



- ・豚肉ともやしと玉ねぎの炒め物
- ・小松菜のお浸し
- ・漬物
- ・野菜スープ
- ・井ぶり



- ・鶏の照り焼き
- ・じゃがいものソテー
- ・小松菜と油揚げのお浸し
- ・オニオンスープ
- ・白飯



- ・唐揚げ
- ・ピーマンの炒め物
- ・キュウリの塩漬け
- ・豚汁
- ・白飯



- ・よだれ鶏
- ・ほうれん草のお浸し
- ・きゅうりの味噌漬け
- ・味噌汁
- ・パスタ



- ・納豆パスタ
- ・ポテト
- ・肉団子とキャベツのスープ
- ・みたらし団子



- ・鶏むね肉の照り焼きチキン
- ・きゅうりの味噌漬け
- ・きんぴらごぼう
- ・オクラの味噌汁
- ・白飯



【各家族ごとに発表している様子】

業務スーパーやスーパーマーケット、ディスカウントストアの特徴や違い、家族の意見や行動についても理解を深めていたようです。