

食生活の自立に向けて「おうちの食事」で実践に挑戦～その2

今回の課題は、夏課題からの更なるステップアップです。(参考) 夏課題のねらいは、この通りでした。↓↓↓
夏課題の課題2が冬課題の必須課題となります。テーマを決めて1日分の献立を作成してください。また、加点評価として、必須課題で考えた献立の1食を調理して、レポートにまとめてみましょう。(自由課題)

夏季課題 **食生活の自立に向けて「おうちの食事」で実践に挑戦**

課題1 いつもの食事のうち1品を担当(調理)する (3回実施)

課題2 「おうちの食事」1日分の献立作成をあなたが担当する

冬課題 【必須課題】「おうちの食事」家族誰かの1日分の献立を作成する

夏課題2の要領で、健康、成長、楽しみ、安らぎにつながる食事を考案。家族の誰かを対象に必要な量を考えて、オリジナリティのあるテーマで献立作成をしよう



課題を考えるときに、工夫する点

- 食文化 : 年末年始の行事食など、各家庭の習わしを反映した献立
- : 祖父母に聞いた伝統的な料理を献立に入れよう
- : わが家の味を受け継ぐ献立
- : マンネリ打破! 世界の料理を取り入れて
- : 日本全国の料理を参考にレパートリーを広げた献立
- : 手抜き、時短メニューを活用した献立

- 健康面 : 家族の食事計画(高齢者や兄弟姉妹のやせや肥満対策・食事制限への工夫)
- : 外出が多い父のため、塩分・油脂類を抑えた優しい献立
- : 成長期の私の献立! 美容と健康にトライ!

- 環境問題: 冷蔵庫の清掃を兼ねてエコクッキング(アイディア、工夫で食品ロスをなくすなど)
- : 地産地消や季節の料理にこだわった献立 など

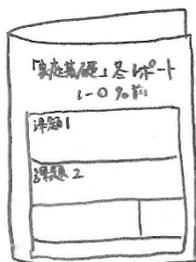


- ①対象者を決め、オリジナルのテーマを設定する(年齢・性別・身体活動レベル別)
- ②対象者の必要量を教科書P.113「4つの食品群の食品群別摂取量のめやす」から書き出す。
- ③対象者の②を満たすように1日分に合わせた献立を作成する。手順は教科書P.116参照。
- ④書式に合わせて献立名と材料を記入し、それぞれの完成予想配膳図を描く。あとは書の式通り。

【自由課題】 必須課題の1食分を調理する。実際の分量や写真などを記録にまとめる。【加点評価】

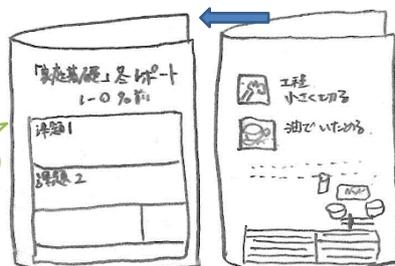
【提出について】★厳守: 1月10日(火) 17時まで ①用紙と②ロイロノートの両方

必須課題のみの場合



外表に折り提出する

必須課題+自由課題の場合



それぞれ外表に折り、重ねる

B棟1F調理室前各組のカゴへ提出



必須課題 「おうちの食事」家族誰かの1日分の献立を作成する



【テーマ】

対象者 () (歳) (男・女) (身体活動レベル I・II・III)

食品群	1群		2群		3群			4群		
	乳 乳製品	卵	肉 魚介類	豆 豆製品	野菜	いも類	果物	穀類	油脂	砂糖
1日のめやす(P.113)										
あなたの献立の合計 エクセルシートから転記										

テーマおよび献立を考えた理由

<p>朝食 献立名と材料</p>	<p>昼食 献立名と材料</p>	<p>夕食 献立名と材料</p>
<p>完成予想配膳図</p>	<p>完成予想配膳図</p>	<p>完成予想配膳図</p>
<p>この献立の工夫した点</p>	<p>この献立の工夫した点</p>	<p>この献立の工夫した点</p>



「家庭基礎」冬季課題レポート

1年 組 番 名前（ ）

【ふり返しレポート】

必須課題まとめとふり返し

自由課題まとめとふり返し

食生活の今後を考えて	自己評価																	
	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>よい</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>悪い</td> </tr> <tr> <td>実践的な活動 (理由)</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ふり返し (理由)</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>		よい				悪い	実践的な活動 (理由)	5	4	3	2	1	ふり返し (理由)	5	4	3	2
	よい				悪い													
実践的な活動 (理由)	5	4	3	2	1													
ふり返し (理由)	5	4	3	2	1													

家族の総合評価・コメント *ご協力ありがとうございました。

【自由課題】 必須課題の1食分を調理する。実際の分量や写真などをきちんと記録しよう ※加点対象課題

今回のねらい			1食の献立(いずれかに○)朝食・昼食・夕食					
献立名/材料	1人分	()人分	献立名/材料	1人分	()人分	献立名/材料	1人分	()人分

《作り方/調理のポイント/写真》

献立決定の理由や調理の工夫を説明	今回の感想・気づいたこと・次回のねらいにつながる発見
ご家族のコメント	
上記全て記入後をお願いします	

