

食生活の自立に向けて「おうちの食事」で実践に挑戦

関西の夕方の TV 番組に「今日の晩ごはんは何？」と学生がお家に電話をするコーナーがある。関西弁での親子のやり取りには本音が見え隠れして、観ている側の想像力をかき立て、楽しい気分になる。多くの生徒たちの現状は、この TV のように家族に支えられた食生活を送っている。夏季休業中、家庭で過ごす時間が増える機会を活用して、「食べる側」からスモールステップで「献立考案に少し参加」⇒「1 品担当（調理）」⇒「おうちの食事を手掛ける側（献立作成）」へと力をつけてもらいたいと思います。ご家族の方々、ご協力よろしくお願いします。また、すでに家族とともに食生活を「支える側の力」になっている生徒は、ぜひ、いつものように腕を振るって実践をしてください。

**ステップ 1** いつもの食事のうち 1 品を担当（調理）する（3 回実施）

- ① 食事作りの担当者に献立を聞き、あなたが担当する 1 品を決める。
 - * Teams で配布した献立から選択すること。主食、主菜、副菜、汁物、デザートは自由に選択可能。
 - * 今回は、材料、調味料など配布献立の通りに作ることとし、アレンジはしない。（配合通り）
- ② 調理の準備をする。人数分に倍量し、材料の必要量を用意する。作り方を確認する。
- ③ 調理する。配布資料のように調理過程の写真を撮りながら、作り方の通りに調理する。画像は大事！
- ④ 1 回実施ごとに、レポートを記入し、ふり返りをして次回の「ねらい」を設定する。

ステップ 2 「おうちの食事」1 日分の献立作成をあなたが担当する

日々の食事は健康、成長、楽しみ、安らぎにつながる。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**

- | | |
|---|--|
| <p>食文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ： 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ポ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 <p>健康面</p> <ul style="list-style-type: none"> ： 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） ： 外食が多い父のため、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！ <p>環境問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ： 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 ： 夏バテ防止のアレンジメニューを考案する 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。あとは書式通りで。

【その他連絡】★1）提出は全員、9 月 1 日（金）厳守 画像と現物両方を提出のこと

画像：ロイロノート 現物：家庭科準備室前の各クラスの提出カゴへ

★2）「配布資料」（各種献立と食品群別摂取量のめやすのエクセルシート）や「課題へのアドバイス」は Teams を活用します。確認してください。

ステップ 1 いつもの食事のうち 1 品を担当する（1 品を 3 回。まとめて 1 食で実施しないこと）

今回のねらい						1 食の献立 (いずれかに○) 朝食・昼食・夕食・他()		
あなたの 1 品				分類 (いずれかに○) 主食・主菜・副菜・他()		実施日 ____ 月 ____ 日		
材料	1 人分	() 人分	材料	1 人分	() 人分	材料	1 人分	() 人分

つくり方/調理のポイント/写真

この 1 品の決定理由		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			
上記全て記入後にお願いします			

ステップ 2 「おうちの食事」家族誰かの 1 日分の献立作成



【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

朝食 献立名と材料

昼食 献立名と材料

夕食 献立名と材料

完成予想配膳図

完成予想配膳図

完成予想配膳図

この献立の工夫した点

この献立の工夫した点

この献立の工夫した点



「家庭基礎」夏季課題レポート

1 年 組 番 名前 ()

【ふり返しレポート】

ステップ 1 まとめとふり返し

ステップ 2 まとめとふり返し

食生活の今後を考えて

自己評価

	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。

対象者（ ）（ 歳）（ 男・女 ）（身体活動レベル I・II・III ）

[illegible]

※生徒たちはタブレットのエクセルシートで下記作業は行うことになっています

[illegible]