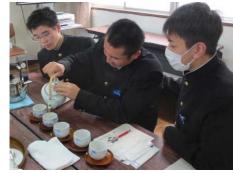
家庭クラブ通信 2月号



発行/愛媛県立川之江高等学校家庭クラブ

① 外部講師による講習会~テーブルマナー~

1月15日、17日、愛媛コミュニケーションブライダル専門学校より講師の先 生をお招きし、2年「フードデザイン」受講生を対象に出張講義をしていただ きました。マナーに関して分かりやすく教えていただき、日本茶の淹れ方、い ただき方を実習しながら美味しく、楽しく学ぶことができました。



----- [MEMO] ----

- 第一印象は3秒で決まる。
- ・思い出す時、視覚からの印象が85%を占める。
- ・エチケットは個と個の関係、マナーは個と社会と iの関係。距離がある人との間ほど、マナーが必要。

② 外部講師による講習会~救命講習~

1月29日、四国中央市消防署の救急救命士をお招 きし、3年「子どもの発達と保育」受講生を対象に 四国中央市まちづくり出前講座「普通救命講習Ⅲ」 を実施しました。主に子どもを対象にする心肺蘇生 法を学びました。事前に WEB 講習で学習したこと ↑新生児・幼児の人形で心肺蘇生法と を体験的に学ぶことでより理解が深まりました。



AEDの使い方を学びました。

③ 愛媛県高等学校家庭科ホームプロジェクト作品 佳作 「ヘルシーなおやつ作り」 106豊田純怜さん

*「ホームプロジェクト」とは?

家庭科で学習した知識や技術を生かして、主体的に研究・実践活動をすること で、家庭生活の充実向上を目指す、課題解決型学習です。1年生全員が「家庭基 礎」の夏休み課題として取り組みました。

〈進め方〉 \rightarrow | P | a n | \rightarrow See Dο See (課題の発見、題目設定) (計画) (実践) (評価・反省)

愛媛県の審査において、106 豊田純怜さんの作品が佳作20作品の一つに選ば れました。本校からは、現3年光藤優衣さん以来2年ぶりの受賞です。

*「ヘルシーなおやつ作り」の内容紹介(一部)

〈題目選定の理由〉…毎日食べているおやつを少しでもヘルシーにして、カロリ 一を気にせず、おいしくおやつを食べられるようにしたい。

〈実施計画・内容〉

- 1. 実態調査と問題点の把握
- (1) 1日に食べているお菓子の調査
- (2) お菓子に関する家族へのインタビュー
- 2. 研究と実践
- (1) おやつ作り

豆腐や豆乳を使ったおやつを2品作り、家族にも試食 してもらいました。

(2)管理栄養士さんに質問

ヘルシーをイメージして作ってみましたが、本当にヘルシーなのかよく分か らなかったので、保育園でおやつを作っている管理栄養士さんに質問しました。

(3) FFQの実施

管理栄養士さんの協力のもと、FFQという食物摂取頻度調査を行い、食品 群別にみた1日あたりのエネルギー摂取量や目標量を調べました。結果から、 食物繊維、乳製品、大豆製品、果物が特に不足していることが分かりました。

(4) おやつ作り第2弾!

不足しているものを補えるように、管理栄養士さんおすすめレシピでおやつ 4品を作り、家族にも試食してもらいました。

(5) 再度 F F Q の実施

少しですが、特に不足していた4つとも数値がアップしました。

- 3. まとめと今後の課題
- (1)私の反省 (2)家族からのコメント

〈評価〉 題材:カロリーやおやつの役割について考えることができた。

計画:時間や材料を検討し、計画に沿って進められた。

内容:おやつの役割、自分に足りない栄養素を知ることができた。 結果:実際に作ったおやつで数値が上がり、今後の課題が分かった。

今回、ホームプロジェクトで受賞できて本当に嬉しかったです。最初はうま くできるか、まとめがきれいにできるかなど、不安なことがありましたが、課 題が少しでも改善されて安心しました。受賞できるとは思っていなかったので、 自分が取り組んだことが認められて嬉しかったです。これからこの経験を生かり していきたいです。

_⟨~~~~~ ☆審査経験のある越智先生が考える受賞のポイント☆ ~~~~~~~

1回のおやつ作りで終わりにせず、疑問を持ち、専門家に協力を求め、自分 が解決したい課題に対して、数値として客観的に改善が見られる取組ができて よかったです。応募作品には食生活分野がとても多いのですが、FFQという 調査方法は他の人はやっていないことなので、審査員の目を引いたと思います。

何事においても、課題・目的を見つけ (See) →計画 (Plan) →実践 (Do) → 評価 (See) のサイクルを繰り返すことで、成果は上がるはずです。みなさんも このホームプロジェクトの進め方を様々な分野で活用してみましょう。

