

# 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を体験的に学ぶことでより理解が深まりました。



↑新生児・幼児の人形で心肺蘇生法と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・実践活動を行うことで、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。



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、カロリーを気にせず、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ため、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FFQ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：カロリーやお菓子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：お菓子の役割、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。

### ☆受賞して☆

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。最初はどうできるか、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ため、自分に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よ。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てください。

