

家庭クラブ通信

12月号

発行/愛媛県立川之江高等学校家庭クラブ



① プロから学ぼう～フォンダンショコラ作り～

11月10～12日、「河原パティシエ・医療・観光専門学校」よりドイツ人講師のウリ先生・杉沢多美子先生をお招きし、2年Ⅱ類型フードデザイン受講生が「フォンダンショコラ」作りを学びました。先生の実演を見たり、指導を受けながら楽しく実習ができました。



203

204

205

☆実習から学んだこと☆

- ・お菓子を作る楽しさが学べました。これをきっかけにまたお菓子を作ってみたいです。
- ・ウリ先生のプロの技を見ることができてよかったし、すごかったです。
- ・飾り付けは、自由で、個性が出たりするので、楽しかった。
- ・容器にバターを塗り、その上に砂糖を回しながら付けるのは、初めて知りました。チョコは温度が高すぎるといけないということが分かりました。
- ・卵のかき混ぜ方を教えてもらって、すごく泡立つようになった。家でも簡単に作れそうだから作ってみたい。
- ・湯煎のやり方など、知らなかったことが学べてよかった。それぞれの作業に理由があり、一つ一つの小さなことが大切だということが分かった。

現在、河原学園ではスイーツコンテストを実施しています。お菓子作りに興味のある人は挑戦しませんか。詳しいことを知りたい人は被服教室まで。

② 若者世代の減塩推進スキルアップ教室

家庭クラブ通信 11月号で案内していた「若者世代の減塩推進スキルアップ教室」が12月11日、保健センターで行われ、本校から9名が参加しました。食生活改善推進協議会の方々に教えていただきながら、楽しく調理ができました。今年も栄養士や調理師志望の生徒など、家庭クラブ委員以外の自主的な参加者が増え、進路に役立てようとする姿も見られました。

☆献立の紹介☆



「あんかけレタスチャーハン」塩分 1.7g、「お手軽コンソメテリーヌ」塩分 0.3g、「キャベツたっぷりメンチカツ」塩分 1.2g、「フルーツの寒天寄せ」



☆「若者世代の減塩推進スキルアップ教室」に参加して☆

- ・今までの自分の食習慣を振り返ってみると、味付けが濃いものや栄養が偏っているものが多かったなと思いました。今日教えてもらったことをきっかけに、家でも作ったり、新しいメニューを家族に振る舞いたいと思いました。(1年)
- ・苦手な食べ物があったが、野菜を食べることの大切さを講話で聞いたので、食べることができた。食事の大切さ、料理の楽しさを改めて感じることができ、できるだけ苦手な食べ物をなくしていこうと思った。(1年)
- ・今の食生活では、将来病気になるリスクが高くなるので、今後食べ物の塩分を気にしていきたいです。(2年)
- ・減塩料理でも、おいしくできた。フルーツ寒天をサイダーで作ったのがとてもおいしくできた。(2年)
- ・去年も参加しましたが、去年よりも食べることができたし、いろいろ作ることができました。家でも作ってみたいと思いました。(3年)

③ ペットボトルキャップ回収クラスマッチ途中報告 (11/30現在)

	1位 201	2位 101	3位 203	
---	--------	--------	--------	---

2学期からペットボトルキャップの回収を始め、約3か月での集計結果です。空手道部は部員で集めたキャップを持ってきてくれました。寒くなったので、夏よりもペットボトル飲料を飲む機会は減っていると思いますが、引き続き回収活動に御協力をお願いします。

☆洗ってから出すなどルールを守った回収に御協力をお願いします☆