

# 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 四国中央市内三高校家庭クラブ交歓会

12月2日（金）、土居高校にて四国中央市内三高校家庭クラブ交歓会が行われ、本校生徒9名を含む26名の家庭クラブ員が参加しました。エコクッキングをテーマに、愛媛調理製菓専門学校から「ガーリックチキンソテー、野菜たっぷり！ラタトゥイユ、エコピラフ、さつまいもとブロッコリーのサラダ」を教えていただきました。さつまいもは土居高校で収穫されたものを使用しました。土居高生、三高生と親睦を図りながら楽しく作ることができました。

エコクッキングについて  
SDGsと



ゴミを少なく調理



野菜たっぷりランチボックス

### ☆市内三高校交歓会に参加して☆

- ・たくさん野菜を使ったけど、ゴミがとても少なくてびっくりしました。レシピをもらえたので作ってみたいです。
- ・最初は不安でしたが、専門学校の先生方も他校の人達も本当に優しく楽しく活動ができました。エコクッキングへの理解も深まったので、日々の生活にも生かしていきたいです。

## ② 若者世代の料理教室～食習慣術を学ぼう～

家庭クラブ通信11月号で案内していた「若者世代の料理教室」が12月10日（土）、保健センターで行われ、本校から14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、「かぶと舞茸の和風ビーフストロガノフ、焼きパプリカのハニーマリネ、おからと野菜のポテサラ風、フルーツヨーグルト寒天ケーキ」を作りました。感染症対策として持ち帰って試食しました。



### ☆「若者世代の料理教室」に参加して☆

- ・みんなが大好きなカップラーメンやジュースには、自分が想像していたよりもたくさんの塩分や糖分が含まれていることが分かりました。（1年）
- ・加工食品の栄養成分を確認しようと思いました。（1年）
- ・食材を切っていたら、とても切るのが上手と褒められて嬉しかったです。ビーフストロガノフがおいしかったです。（2年）
- ・大学に行く前に出来る料理のレパートリーが増えて良かったです。家でも作ってみようと思います。（3年）
- ・実習ができたことのほかに、普段いろんな世代の方と交流する機会がありませんので、このような場があって良かったです。（3年）

## ③ 各種コンテストのお知らせ～冬休みにチャレンジしませんか～

### ☆河原スイーツコンテスト 2023

- ・テーマ：「バレンタインに贈るスイーツを作ろう！」
- ・校内締切：1/11（水）
- ・グループでの応募可
- ・昨年は川高から4作品応募し、1作品が1次審査通過10作品に選ばれました！

### ☆MBC高校生ファッション

#### デザイン画コンテスト 2023 winter

- ・テーマ：「自由」
- ・校内締切：1/17（火）
- ・詳細を知りたい人や応募したい人は家庭科まで来てください。

## ④ ペットボトルキャップ回収報告（11/30現在）

1位	302	2位	305	3位	105
----	-----	----	-----	----	-----



※ルールを守って回収された数で集計しています。

定時制も回収活動に協力してくれており、持ってきてくれました。

☆1/31まで回収しますので引き続き御協力をお願いします☆