



中学3年生は調理実習で 「お好み焼きとちくわのきゅうり詰め」 を作りました。

野菜の切り方や料理の手順を学び、作業は班で役割分担し、協力して進めて行きましょう。

野菜の切り方は、料理によって使い分けられ、同じ野菜でも、味のしみ方や食感が変わります。キャベツの粗みじん切りができていないと、生地としっかり混ざり、お好み焼きがふわっとした出来上がりになります。キャベツを大きくざく切りにしてしまうと、お好み焼きはふわとしないので、野菜の切り方がおいしいお好み焼きができるポイントになります。



調理実習の様子



フライ返しを2本使って
上手にひっくり返します。



盛り付けも手際よく
しています。

盛り付けも班ごとで
こんなに違いますね。



みんないただきます！



きゅうりは拍子木切りにし、
ちくわに詰めて出来上がり！

新生児の抱き方の実習

新生児と同じくらいの重さ3000gの人形を使い、1人1人に抱っこをしてもらいました。

人形ですが、本物の赤ちゃんのような手触りで、首も座っていません。腕を使って、包み込むようにして赤ちゃん抱っこしてあげてください。

離乳食を試食

離乳食は、歯が生えていない赤ちゃんが食べるので、柔らかく、薄味です。「かぼちゃとサツマイモ」と「野菜だし仕立てのおかゆ」を食べた生徒は「こんなに味の無いものを食べていたのか？」「おいしくない。」と驚いていました。

次に、「たまごぼーろ」も食べてもらうと、「幼稚園の時に食べていた。」など懐かしい味だったようです。

新生児の抱き方実習と離乳食の試食



編集後記

今回の調理実習で一番多い質問は「こんなにキャベツを使いますか？」でした。調理してみると、実際に食べている食材がどれくらい使われているか、一目瞭然！生野菜では、たくさんの量を食べるのは大変ですが、熱を加えるとたくさん食べられますね。出来上がったお好み焼きは「キャベツの量はちょうどよかった。」とおいしく食べていました。

新生児の抱き方実習では、3000gが思ったより重く、「毎日抱っこしている両親が大変だと思った。」などの感想がありました。

