、庭科だより

平成29年12月発行 中央大学附属横浜中学校•高等学校:家庭科

発行:家庭科助手

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ると、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、お好み焼きはふわっとしないので、 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



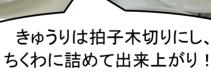
フライ返しを2本使って 上手にひっくり返します。 盛り付けも手際よく しています。



盛り付けも班ごとで こんなに違いますね。



きゅうりは拍子木切りにし、



みんなでいただきます!

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、3 OOOg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。

