

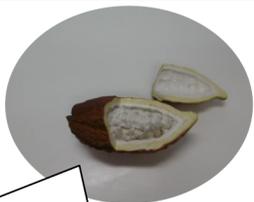
「希望のチョコレート」食育講座を開催しました

株式会社明治より、管理栄養士の福島様をお招きして、チョコレートという身近な食品を通じ、主原料の「カカオ」はどんな植物なのか、カカオからチョコレートができるまでを教えてくださいました。カカオは、収穫をしてそのまま日本に運ばれるわけではなく、カカオ豆を取り出し、発酵、乾燥させ、貨物船で出荷します。カカオ農家が手間ひまをかけて作られているカカオ豆をさらにたくさんの工程を経てチョコレートができることを教えてくださいました。

グループワークでは、カカオ生産国のガーナとブラジルに「私たちにできることは何だろう」ということを話し合いました。話し合いでは「募金をする」「フェアトレードの商品を買う」「医師の派遣」などが挙がっていましたが、「自分が医者になってガーナに行く」「チョコレートに関係がある会社に就職する」など、誰かに任せるのではなく、自らが行動するという意見が多く、驚きました。カカオ生産国の困っていることを学び、その向こうにある「自然の恵み」や「歴史」「国際協力」について知識を深めました。



こちらは
(左)カカオ豆
(中)ハスク、皮
(右)カカオニブ、胚乳



カカオポットの模型で、中を開けてみるとカカオの実は白いんですね



講座の最後に、実寸大のカカオのタペストリーの前で、アフリカ民族衣装のダシキを着た株式会社明治の福島様と家庭科の齋藤先生で写真を撮りました。こんなにカカオの実は大きいんですね

こちらが試食をしたチョコレート
原材料名:砂糖、カカオマス、全粉乳、ココアバター/レシチン、香料
シンプルな原材料で作られ、甘みとカカオを感じるこのできるチョコレートでした



カカオの実の付箋に、グループで話し合ったことを記入し、カカオの木にたくさんのカカオの実を实らせました



ミルクチョコレートの試食をしました

調理実習

調理実習では、旬の野菜を使ってお好み焼き、リンゴジャム・大学芋を作りました。包丁の握り方や切り方を学び、お好み焼きや大学芋は、ガスの火加減を注意し、調理手順や作業を班で協力して作り、美味しくいただきました。



被服実習

基礎縫いキットを使ってミシンの使い方、直線縫いや返し縫い、手縫いは、玉止め、玉結びを練習します。丈夫な帆布生地を使って、持ち手や脇を直線縫いと返し縫いでしっかりと縫い進め、トートバッグを製作し、最後に堤札にイニシャルやのロゴやイラストを自分でデザインして描いたタグを付け、アイロンを丁寧に掛けてオリジナルミニトートバッグが出来上がりました。

作品・作業様子



糖度実験

糖度実験では、私たちが、いつも口にする飲み物に、どのくらいの砂糖が使われているか調べます。カルピス、アクエリアス、カフェオレ、エナジードリンク、100%オレンジジュース、ココアゼロを糖度計(屈折計)を使って測り、ペットボトル1本にどのくらい砂糖が入っているか計算をします。エナジードリンクは、500mlのペットボトルにスティックシュガーが約11本も入っていました。実験を通じて、清涼飲料水などに含まれる糖分の多さを知り、飲み物の種類や量を考えることが大切だと感じました。



編集後記

調理実習では、基本的な知識と技能を習得します。りんごの皮むきでは、包丁の持ち方や包丁の当て方や包丁を持つ手は固定し、りんごをゆっくりと動かします。とても緊張していましたが、家庭で練習してきた生徒も多く、丁寧に皮をむくことができていました。実習では、班で協力し、時間内に作る、食べる、片付けるをスムーズにできていたと思います。食生活を豊かにするために、料理を作るだけでなく、栄養のバランスなど考えて、料理を作ってくださいね。



