

「食育」だより 2月号

”毎月19日は食育の日”

発行者：南陵高校 農業専門部

担当：宮崎 静香

発行日：令和3年2月19日(金)

家庭総合の時間やフードデザインの時間には調理実習を行います。調理実習は、おいしさの構成要素や食品の性質上、食品衛生について科学的理解し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けることを目標として実施されます。(学習指導要領家庭総合編より)

6月から2月にかけてどんな調理実習が行われてきたか生活経営科の調理実習を中心に紹介します。

【1H 家庭総合(食)の調理実習】

ミートソース
果汁かん
ベジタブルサラダ



調理の要点
小麦粉の性質、ドレッシングの作り方
寒天の扱い方など

ハンサンスー
五目ごはん



調理の要点
食材の切り方、盛り付け方
炊き込みごはんの作り方など

正月料理



調理の要点
行事食について、
正月料理の作り方など

米粉ホワイトシチュー
米粉を使った鮭のムニエル
米粉シュークリーム



調理の要点
米粉の調理性
オープンの使い方など

バッククッキングでカレーライス



調理の要点
防災食の作り方
※ポリ袋を使ってごはんを炊き、ポリ袋を使ってカレーを作りました。

【2H フードデザインの調理実習】

肉と野菜の炒め物
乳奶豆腐(にゅうないどうふ)



17歳女子の弁当献立



2年生では、1年生での学びを活かし、家庭科技術検定食物調理に挑戦しました。

(左図)3級の作品

(右図)2級の作品

食材の切り方や扱いはさらにレベルアップしています。また、弁当献立は、献立作成からそれぞれの作り方まで自分で考えて行っています。

調理技術だけでなく、自ら学び、自ら考える力も身につきました。

【3H フードデザインの調理実習】

梅ゼリー



味噌玉を使った味噌汁
手作り梅干し入りのおにぎり



梅ゼリーのシロップや梅干しは、自分たちで梅を収穫し、作ったものです。農業を学んできた3H だからこそできることですね。



夏野菜のパスタ



栗の渋皮煮



つぼん汁
山菜おこわ



米粉のカレーグラタン
ミモザサラダ



きのこリゾット



デコレーション
ミニケーキ



ガトーショコラ



3H 最後の調理実習

1時間30分ほどでこの料理を仕上げました。3年生になれば調理技術がうんと向上しますね。



- ・ブロッコリーとクリームチーズの生ハム巻き
- ・洋風茶碗蒸し
- ・シャリアピンステーキ
- ・カレー粉ふきいも
- ・にんじんグラッセ
- ・ロールパン

コロナ禍の中、例年のような調理実習を実施することはできませんでしたが、どの学年も工夫しながら行うことができました。来年度はどんな調理実習ができるか私たちもわくわくしています。他学科のみなさんには、どんな調理実習が待っているかな？