在宅取組型（中学校）

学　校　名　等	海津市立平田中学校
実　施　日　時	令和3年7月21日（水）～令和３年9月２日（木）
会　　場	各家庭
参　加　人　数	139 名
学習課題（分野）	親子クッキング
運営者の願い	夏休みは、毎日の食事の準備や献立を考えるのが大変である。料理のレパートリーが足りなくなってきて、工夫が必要だと感じることもある。そこで、親子で新しい料理に挑戦したり、親子の会話が広がったりできることを願って企画しました。

学　習　の　内　容

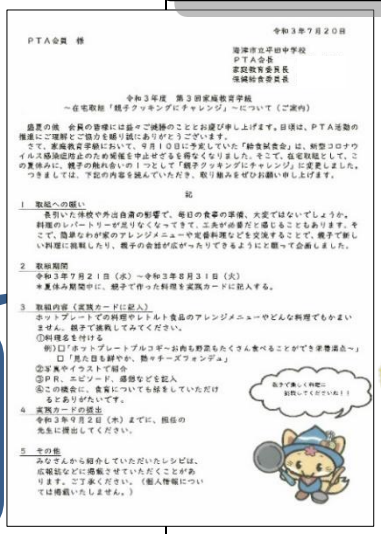
＜取組の流れ＞

① 7月20日、取組について保護者に文書（実践カード添付）を配布する。
② 保護者と生徒が相談し、どんな料理を作るかを考える。
③ 夏休み明けの始業式に、実践カードを提出する。
④ 学校だよりに掲載する。

【クッキング記録シート】

□料理名を付ける。
□写真やイラストで紹介する。
□PR、エピソード、感想を記入する。

【案内文書】


令和３年７月２０日

PTA会員　様

令和３年度　第３回家庭教育学級
～在宅取組「親子クッキングにチャレンジ」～について（ご案内）

□コロナ禍での大変な食事の準備に共感して、提案する。
□わが家の定番となっているメニューを親子で作り紹介する。

【ロールキャベツ】

【料理した生徒のコメント】
中には、カボチャ・大根・人参・うずらの卵・プチトマト・アスパラ・パプリカ・ながいも・ノーマルなひき肉がありました。食べるまでキャベツの中に何が入っているか分からない。わくわく感もあり、食べてみても、全部おいしい。

【お家の人からのメッセージ】
「あっかぼちゃだった!」「お～うずら」「大根おいしいな!」「チーズ出てくれんかなぁ」「よし　このロールキャベツだった!!」と自分の好みのものが出てくれるのを楽しみに食べることかで出来ました。作る時に少しトラブルが発生!!それも美味しくできたので終わりよければすべてよし。

【料理した生徒のコメント】
カレーの具に肉を使わずサバの水煮を使用しました。サバ缶は、骨まで食べられ、栄養もたっぷりカロリーも控えめでおいしいカレーに仕上がりました。夏野菜(パプリカ・ナス・ズッキーニ・おくら・かぼちゃ)をトッピングして彩どりも工夫しました。デザートのゼリーも作りました。調理するのは暑かったけど、楽しく作ることができました。

【お家の人からのメッセージ】
親子でメニューを考え、一緒に造ることができて、とても楽しい時間でした。さば缶を使ってのカレーは家族にも大変好評で、沢山の野菜もとることができました。また、一緒に作りましょう。

＜取組の成果＞（アンケートより）

- 親子でなつかしのメニューをつくり、思い出話ができた。
- 「豆腐は好きじゃないけど、このメニューなら食べることができる。」など苦手なものもどうしたら食べることができるか、親子で考える機会となった。
- ・家にいる時間が長くなり、同じ話題で家族とコミュニケーションをとることができた。

【夏野菜カレー】

中学生の食育

中学生の食事をみると、男の子は好きなものを大食し、女の子は小食の傾向になるようです。親子で料理を作ることで、嫌いなものでも工夫すれば食べられることや、一食分の量を体験させたりできると考えました。

親子のコミュニケーション

親子で料理するという共有の体験を通し、コミュニケーションを図ることができました。