

ホームプロジェクト

Step1 問題発見 ~身近なところから見直してみよう~

生活を振り返り、○・×で自己診断をしよう。ホームプロジェクトに取り組む前に、自分・家庭・地域の現状を見直し、問題を発見する手がかりをつかみましょう。

	内 容	
家庭経営	1. 家庭の一員として責任ある家庭生活を送っている	○
	2. 時間の有効な使い方を心がけている	○
	3. 家族とのコミュニケーションを大切にしている	○
	4. 高齢者や障害のある人の生活や心身の特徴を理解して交流している	○
	5. 生活情報を適切に取り入れ、暮らしに生かしている	○
食生活	6. 一日3回、栄養のバランスを考えた食事を取っている	○
	7. 家庭や地域に伝わる食生活の文化を大切にしている	○
	8. 食品の衛生や安全性に気を付けている	○
	9. 健康を考えた家族の食事づくりができる	○
	10. 環境を考えた食生活を実践している(エコクッキング、ゴミ処理など)	○
衣生活	11. 衣服の購入は計画的に行っている	×
	12. 衣服によって自分の個性を表現できる	○
	13. 自分で衣服管理(洗濯、アイロンかけ、収納など)ができる	○
	14. 衣服の購入、取り扱いの際には、品質表示をよくみる	○
	15. ボタンが取れたり、すそのほつれなどは、自分で直すことができる	○
住生活	16. 部屋の中は整理整頓され、機能的である	×
	17. 住まいの中に心やすらぐ空間作りを工夫している	×
	18. 住まいの安全対策(災害、防犯、救急など)を立てている	×
	19. 地域のまちづくりの取り組みや生活ルール(ゴミ出しの方法など)を知っている	○
	20. 誰もが暮らしやすい住まいや地域とのかかわりについて考えたことがある	○
保育	21. 青年期にふさわしい生活習慣を心がけている	○
	22. 子どもの心身の発達を知っている	○
	23. 現在の子どもの取り巻く環境について考えたことがある	×
	24. 児童文化財(おもちゃ、絵本など)に興味がある	○
	25. 小さな子どもの相手をするのが好きである	○
その他	26. 消費者トラブルに巻き込まれたことはない	○
	27. 資源・環境に配慮した消費行動を実践している	○
	28. 計画的な金銭の運用(無駄づかいをしないなど)ができる	○
	29. 一人で暮らせる自信がある	○
	30. 自分の生活設計(ライフプラン)を考えている	○
	合 計	25

○ or ×
あなたの診断結果、
○はいくつでしたか?

A (21~30)

誰よりも一歩リードした生活を送れていますね!
緊急を要する生活課題は見あたらなかもしれませんが、さらなる創意・工夫でよりよい生活をめざした研究テーマが考えられそうですね。

B (11~20)

ちょっとした改善・工夫で意外な発見があるかもしれませんよ!
どの分野に×が多いか検討して研究テーマを考えてみては?

C (0~10)

どの分野も研究テーマになりそうですね。研究テーマ候補を3つくらいに絞って検討してみてもいいのでは?

年()組()番 氏名()

提出日 1月8日() 14:00 まで 期限厳守

- * SHR終了後家庭科係りが番号順に集めて、4階被服準備室の担当者まで持ってくること。
- * SHR後すぐに提出できない人は、各自で提出にくること。

Step4 実施

テーマ

災害に備える ~ パッククッキングと防災パン~

① See (題目設定の理由:なぜこのテーマに取り組むことにしたのかを書く。)

私の家では、東日本大震災以降、非常食や防災グッズを備えるようにしている。しかし近年、自然災害の影響が拡大している中、非常食を備えるだけでなく、災害が起きた時でもできる料理について知り、できるようにしていくことが重要と考えた。そこで「パッククッキング」について調べ、実践してみようと思い、題目を設定した。

② Plan (実施計画: P2を参考にする)

- ① 実態調査 (家族の好み、家にある調理器具)
- ② 課題の把握と整理 (パッククッキングと防災パンについて調べる)
- ③ 実践 (料理をしてみる)
- ④ 結果をまとめる

③ Do (実践:自分で計画したことの結果を記入しよう。)

*用紙が足りない場合は別の紙を貼付する。

① 実態調査

- ・母はパンではなくご飯が良い。
- ・オール電化のため、卓上コンロを使用する。
- ・家族全員、簡単な調理はできる。

② 課題の把握と整理

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるため、自宅に水やカセットコンロを備える必要がある。

水道が使えない状況では、水はとくに重要であるため、節約する必要がある。そのため「パッククッキング」を行う。

パッククッキングは、耐熱性ポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法。以下がメリット

- ・加熱に使う水が汚れないため、再利用することができること。
- ・袋に入れたまま食器によそえ、食器が汚れない
- ・工程がシンプルなので、調理が簡単
- ・袋ごと違う料理を一度に作れるため、時短テクニックとして普段からも使える

③実践

○パッククッキング

①材料を耐熱袋に入れる。

注意：袋を閉じるときは、空気を抜き、ねじるようにしながら上の方で結ぶ。

・ごはん (1人分)



- ・米 60g
- ・水 85g

・ハーブサラダチキン



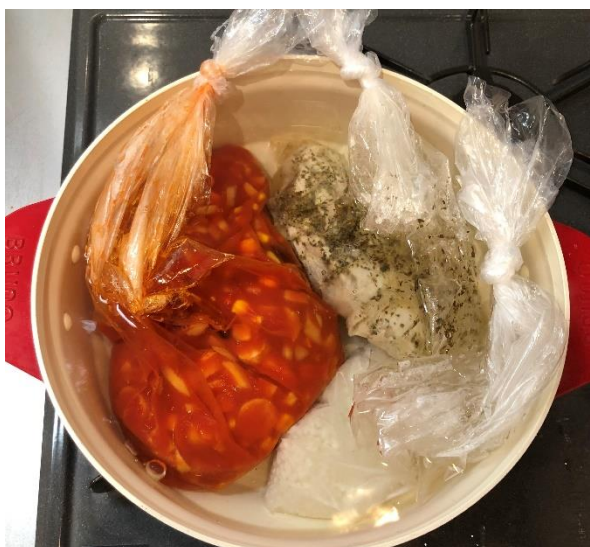
- ・鶏むね肉
- ・レモン汁
- ・鶏がらスープの素
- ・バジル
- ・塩・胡椒

・ミネストローネ



- ・ミックスビーンズ
- ・トマトジュース
- ・ケチャップ
- ・玉ねぎ・にんじん
- ・ジャガイモ・コーン
- ・ソーセージ
- ・固形ブイヨン

②沸騰したら鍋に袋を入れ、加熱する。(約20分)



③出来上がり

・ごはん



・ハーブサラダチキン



・ミネストローネ



ホットケーキミックスで蒸しケーキ

・ホットケーキの材料とチョコチップを袋に入れて混ぜ、鍋で30分煮る。



○防災パン

①袋に材料を入れ、混ぜる。

- ・強力粉 紙コップすりきり2杯
- ・塩 4g
- ・砂糖 12g

②紙コップに水とドライイーストを入れる。

- ・水か牛乳 紙コップ2/3
- ・インスタントドライイースト 3g

③①に②を入れて、袋に空気を入れて振るように混ぜ、塊ができてきたら、袋をもんでこねる。

④常温で1時間くらい発酵させる。



⑤生地を成形し、仕上げ発酵させる。

※仕上げ発酵

成形したら、フライパンにのせ蓋をし、30秒強火で加熱する。



⑥フライパンにのせ、弱火で片面7分ずつ焼く。



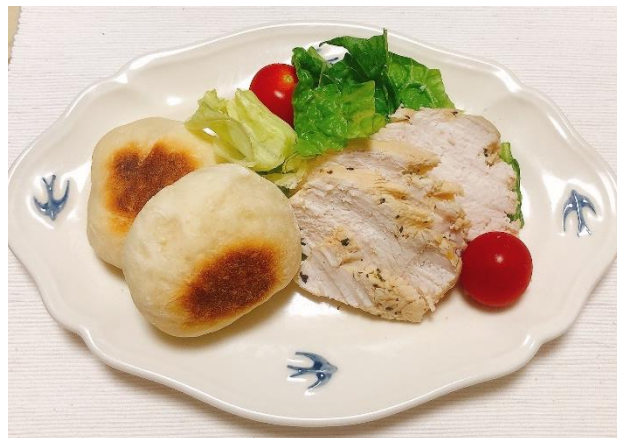
⑦出来上がり



○実食

母はご飯を食べた。


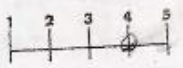

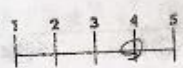

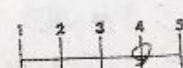
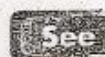
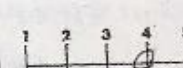
サラダは、洗わず食べられるカット野菜を使用した。



Step5 反省

④So。 (反省: 実際を実施してみて、気が付いたこと・反省・感想をまとめよう。)
 簡単に調理でき、1つの鍋で複数の料理ができて効率的だと思った。災害時
 にはぜひ日常でも実践したいと思った。今回は、野菜を切、ミキサーに入れ
 たが、冷凍野菜で缶詰も使用しても良いと思った。また、スープは1人1人袋にし調理す
 れば、袋のゴミ皿に盛り合わせることができ、より節水することができると思った。

Step6 評価 ~これまでの実践を振り返って評価してみよう。~

自己評価	合計20点満点で評価してみよう。	点数
1  1 題目設定について	<ul style="list-style-type: none"> テーマは目標を明確にしたもので、興味関心をもって積極的に取り組めるものであったか テーマを決めた理由は、より良い生活を営むためのものであったか 家族の理解・協力が得られ、自分の力でできるものであったか 	
2  2 実施計画について	<ul style="list-style-type: none"> テーマにそったもので、目標を達成するための改善方法が考えられているか 計画に無理がなく、手順・日程・予算費用などが考えられているか 実施調査や資料収集など、計画的に実施できるようになっているか 	
3  3 実施状況について	<ul style="list-style-type: none"> 計画にそって実施できたか 問題点の改善・向上のための実践であったか 実施記録がきちんとまとめられているか (メモ、写真、資料、実施・調査結果など) 	
4  4 反省	<ul style="list-style-type: none"> テーマの内容について、改善・向上ができたか 一生懸命取り組むことができたか ホームプロジェクトのやり方が理解できたか 	

合計 / 2 点

今後の課題

災害時は袋のゴミ食卓できるように小分けして調理した。皿にフーフや袋をひくようにする。家族全員がそれぞれパンフフオウできるように、レシピも調理方法をメモして、冷蔵庫にははておく。耐熱ポリ袋も缶詰も、冷凍野菜は災害時に役立つため、ローソグストックしておく。

家族・友人のコメント

簡単にできて良かった。防災は家族でつくと楽しいため、災害時の暗い気分を和らげるのに良いと思った。ハーブサラダチキンは普段から取り入れたい。

先生のコメント