

家庭基礎 夏休みの課題 ホームプロジェクト

1年生の皆さん。今年は短い夏休みとなりますが、家庭科は実践をしっかりとやってこそその教科です。夏休みを利用して、実践に取り組んでみよう！

1. 家族のために料理をしよう！

夏休み期間で1食、家族のために①**お弁当** または②**夕食**のどちらか献立を考え、あなたが作ってみましょう。

個人のテーマでは、献立の目的が分かるようなテーマにしよう。

例) お父さんのダイエット大作戦！ 貧血の母のための愛情弁当

2. テーマ設定の理由は、なぜこのテーマにしたのか分かるように詳しく具体的に書こう。

出来上がりは、**写真を必ず添付**してください。

3. 材料や分量はしっかり記入するようにしてください。夏休み明けの授業で、材料・分量を元に栄養価計算をします。

4. 参考にした出典を必ず書こう！

どこから引用した献立なのか、授業で調べることがあります。

また、独自で調べたことを別用紙に記入&添付するとさらに good！

5. 作り方は写真やイラストを使って、できるだけ細かく、分かりやすく書こう！

作り方は文字だけでなく、写真やイラストも用いて書いてください。イラストは必ず着色してください。

また、料理を作る際にはテーマに沿って気をつけた点や、ポイントなどがあると思いますのでそれも記入しよう。

例) ダイエット食が目的なので、油の摂取を控えるために、揚げ物をヘルシオで調理した。

貧血を改善するために、鉄分の多いレバーを使った。レバーの臭みを消すため、牛乳でつけ込んでおいた。

6. 感想は必ず最後の行まで埋めましょう。

課題に取り組むだけでなく、振り返りも大事です。家族からの感想もぜひもらって、今後のモチベーションアップ！