



ARATANO HIGHSCHOOL
KATEI CLUB

新野高校家庭クラブ新聞

(H28 2学期活動報告号)



1 新高祭

平成28年10月2日(日)

(1) 展示 被服室にて

授業で製作した作品や食生活に関する調査結果を被服室に展示し、日頃の成果を皆様に見てもらいました。

- ① ファッション造形(浴衣)
- ② 生活教養(造花)
- ③ ファッション造形基礎(技術検定4級作品)
- ④ 服飾手芸(ショルダーバッグ・ポーチ)
- ⑤ 家庭基礎(ホームプロジェクト《子ども向けのおやつ》)
- ⑥ 食生活に関する調査結果



考察：約8割の生徒が朝食を摂っているが食欲不振や食べる時間がないなど生活習慣の乱れによる欠食者が2割いる。自覚はあるものの改善に向けて実践できている生徒は少ない。簡単な朝食や弁当の作り方など提案していきたい。

(2) 小物バザー 生徒昇降口付近にて

夏休みからクラブ員で製作した小物(ティッシュペーパーカバー、トイレトペーパーホルダー、バッグ)を販売しました。自分たちが一生懸命作った小物が売れていくのはとても嬉しかったです。お買い上げくださった皆様、ありがとうございました。大事に使ってください。



2 クリスマスケーキ講習会

平成28年12月22日(木) 調理室にて

7名のクラブ員が参加して「苺のデコレーションケーキ」作りに挑戦しました。台となるスポンジケーキの卵の泡立てやクリームへのデコレーションに四苦八苦しながら、最後は苺を思い思いの形に切ってはさんで乗せて完成!! お店で売っているケーキよりおいしそうです。



次は2月に「バレンタインケーキ講習会」を予定しています。

3 正月料理講習会

平成28年12月27日(火) 調理室にて

献立は「伊達巻き」「田作り」「雑煮」です。初めての作業でしたが、楽しみながら作ることができました。正月料理の由来についても学ぶことができました。またいろいろな料理にチャレンジしてみたいです。



4 『那賀ベジタブル』さんとの連携

(ホワイトセロリのレシピとポップ作り)

平成28年12月28日(水) 調理室にて

「新野グリーンプロジェクト」として那賀町の株式会社『那賀ベジタブル』さんにて本校生徒が捲種・収穫・調整・販売に携わった野菜のうち「ホワイトセロリ」のレシピとポップ作りの依頼を家庭クラブが受けました。ホワイトセロリは栄養が豊富で味も良いにもかかわらず、消費者の中ではまだ認知度は低く浸透していません。そこでホワイトセロリを使った簡単なレシピをポップにして売り場に掲げることで少しでもお客様にホワイトセロリについて知ってもらい、買ってもらえればということです。クラブ員がホワイトセロリを食べてみると少し苦みがあるものの、さわやかな香りと歯ごたえがシャキシャキとよく、栄養価面ではビタミンCやカリウムが豊富とわかりました。これらの長所を生かしたいと思いました。ホワイトセロリの香りと歯ごたえを生かしつつ、加熱によるビタミンCの損失を避けるために生のまま食べる方法を考えました。



① ホワイトセロリの混ぜご飯

刻んで温かいご飯に塩・こしょう、(好みでオリーブオイル)とともに混ぜてシンプルな「ホワイトセロリの混ぜご飯」を作りました。肉料理によく合います。

② サラダ

ホワイトセロリを刻み、同じくらいの大きさに刻んだ水菜やレタスと一緒にドレッシングで和えます。

* ホワイトセロリに合うドレッシング

- ・らっきょう酢+ごま油+黒こしょう
- ・らっきょう酢+カリカリチリメン(フライパンでから煎りしたちりめん)
- ・焼き肉のたれ+酢
- ・オイスターソース+酢+白ごま+黒ごま など

③ 肉などの炒め料理の上に刻んだホワイトセロリを乗せ、食べる時に混ぜて食べる

* ご飯の上に肉料理とホワイトセロリを乗せてどんぶり風にしてもおいしいです。



引き続き...手話コーラスに参加してくれる人を募集しています!!
鉛筆の寄付もお願いします!!

