

自分のお弁当を作りました

10月15日(月)港区立男女平等参画センター「リーブラ」の料理室を借りて、調理実習をしました。今回は自分のお弁当を作るという目的で、各自がメニューを考えどのような材料や調味料が必要か、どのような手順で料理をするかなどを事前に調べ、栄養のバランスやどのように盛り付けをしたらよいかということも考えて実施しました。ハンバーグ、豚肉巻き、豚肉の生姜焼き、焼きメンチカツなどのメインのおかずに加え、卵焼きやポテトサラダやオムレツなど、全員が三品以上のおかずを作ることができました。実際に作業してみると調理器具を揃えたり、使った調理器具を洗ったり、調理したおかずを載せる皿を準備したり、思っていた以上に手がかかることを実感しましたようです。指導員のアドバイスを受けながら、どのお弁当もおいしいだけでなく、栄養のバランスを考え、見栄えもよいお弁当に仕上げることができました。

実施後の感想を掲載します。

- ・今回、初めて作ったのですが、メンチカツが難しく、特に玉ねぎを切るところが大変でした。玉ねぎを切っていたら、すごく涙が出てきて、切るのも大変でした。次からは息をしないで玉ねぎを切ってみようと思いました。家では作らないので、料理の大変さなどがわかり作れたのでいい体験でした。パプリカ炒めでは、パプリカの中に種みたいなのがあって、取るのが大変でした。このような体験で自分でも作ってみたいと思いました。いつもは大体の量を入れて、きちんとカップに入れることがわからなく、しょっぱかったので、きちんと量り料理をするようにしようと思いました。
- ・今回調理実習で一からお弁当を作るのが本当に大変だと気づきました。実際に作ってみるとレシピ通りにいかないことがありました。たとえば「さつまいものレンジ煮」ではレンジを使うところを変更してお鍋で煮てみました。すると調味料が足りず、水を足すなどしました。実際に自分で作ると大変なこともあるけど、自分でも作れることが分かったからよかったです。
- ・今回の調理実習では自分は「コロコロポテトサラダ」と「しょうが焼き」と「コーンの卵炒め」の3品を作りました。「ポテトサラダ」は野菜(にんじん、じゃがいも、きゅうり)を切っている時やじゃがいもとにんじんをゆでているときに、形が崩れないか、心配でしたが、よくできました。「しょうが焼き」や「卵炒め」は味付けが心配でしたが、先生にサポートしてもらいながら、無事に作ることができよかったです。「しょうが焼き」は少し味がきつかったような気もしましたが、結果的には大丈夫でした。ほかのみんなの料理もとてもおいしかったです。



・今回は少し失敗しました。ハンバーグを焼く時にオーブンに決められた焼き方を確認しなかったため、中は焼けているのに外は赤いままで、何度も焼き続けたので、中は固くチーズがこぼれてしまいました。そしてスフレオムレツはしぼんでまずくなってしまうので、弁当向きではなかったようなので、もっとちゃんと考えてメニューを作ればよかったと思いました。



つばさ教室には、毎日お弁当を持参します。ぜひ、今回の体験を生かし、自分のお弁当を自分で作り、つばさ教室に持ってきてもらいたいと思います。

手際よく作業ができました

食べ物を大切に扱う心を養うとともに、作物が成長するより適した環境などについて学ぶため栽培活動を行っています。前期栽培活動ではナスやピーマンなど苗から植えた野菜が日々成長する姿を見ることをとおして、植物の生きる強さを感じただけでなく、野菜をおいしく食べることができ、感謝の気持ちを持つことができました。10月9日(火)に後期の栽培活動をスタートしました。後期はレタス、ブロッコリー、カブ、コマツナ等の栽培に挑戦します。つばさに通う生徒がみんな、腰をかがめての作業でしたが、積極的に取り組み、手際よく終え、協力し合う楽しさを感じることができました。



楽しく卓球をしました

つばさ教室では児童・生徒の体力向上を図るとともに、集団で活動する楽しさと大切さを味わうことを目的とし、今年度から週2回体育活動を実施しています。体育活動では主にバドミントンを行っていますが、運動する楽しさをさらに味わってもらうため、年間数回、別の種目の活動をすることもあります。10月23日(火)に実施した体育活動では、大高秀利先生を講師に招き卓球教室を実施しました。卓球をしたことがないという生徒もいたので、ラケットの持ち方から教えてもらい、卓球の基礎を丁寧に説明してもらいました。バドミントンに比べボールのスピードも速く、打ったらすぐに次のボールが来て難しく感じましたが、フォアとバックの打ち方を身につけ、ラリーを続けることができるようになったことは大きな成長です。みんなが楽しんでいる様子や頑張っている姿から、今後の体育活動で卓球を実施することも検討したいと思います。



==== 11月の予定 ====

体育活動 11月1日(木)、6日(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、22日(木) 27日(火) 中学生は期末考査のため体育活動を行わない日があります。

外国語活動 11月14日(水)、28日(水)

音楽鑑賞教室事前学習 11月15日(木) 港区音楽鑑賞教室で聴く曲や演奏について学習をします。

保護者講演会 11月16日(金) 保護者講演会(児童・生徒は12:45退室・帰宅)

臨床心理士の先生をお招きし、「子どもを知り、心を育てる～思春期の心・身体・脳～」をテーマに話を伺います。

バス遠足 11月29日(木) 神奈川総合防災センターと松田山みかんの里内藤園に行きます。