

月刊 ふし

誇る
る
づ
め



5月号

【特集】

美術 「中2 細密模様のペン画」

美術 「中3 ポスター」

【連載】

家庭科 「中1 生活実践レポート」

《今月の表紙》

“”

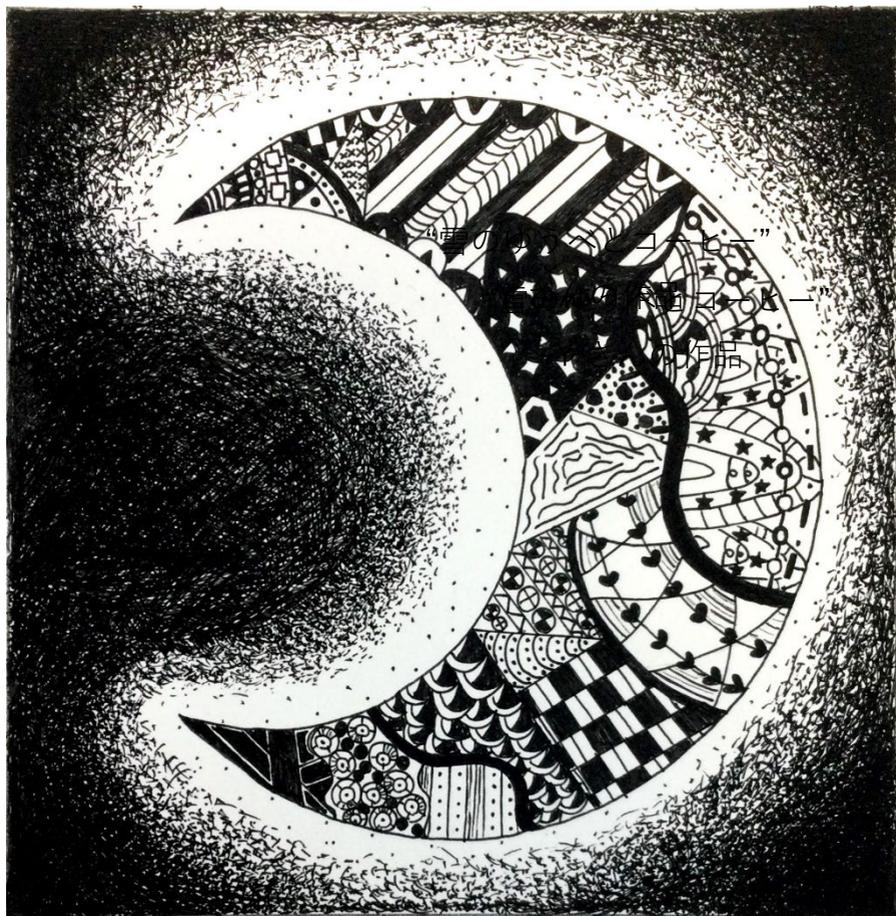
中学3年 Kさん

「細密模様のパン画」

中学2年生の作品です。連続模様や、点描などのパン画のテクニックを駆使してオリジナルイラストを描きました。

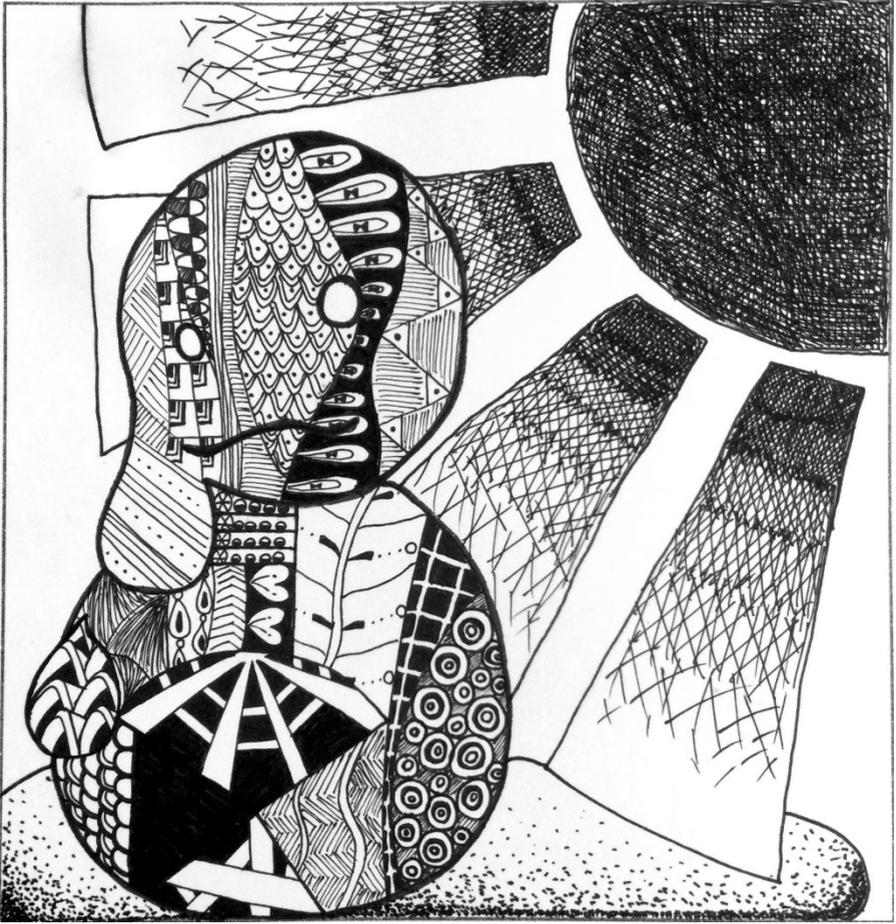
丸や縞^{しま}、三角…単純な図形を連続して描いていくと、白黒の画面に世界が広がります。形の組み合わせや線の太さ、塗りなどで、その表情を無限に増やすことができます。細部までじっくりご覧ください。

※2022年度の作品です。



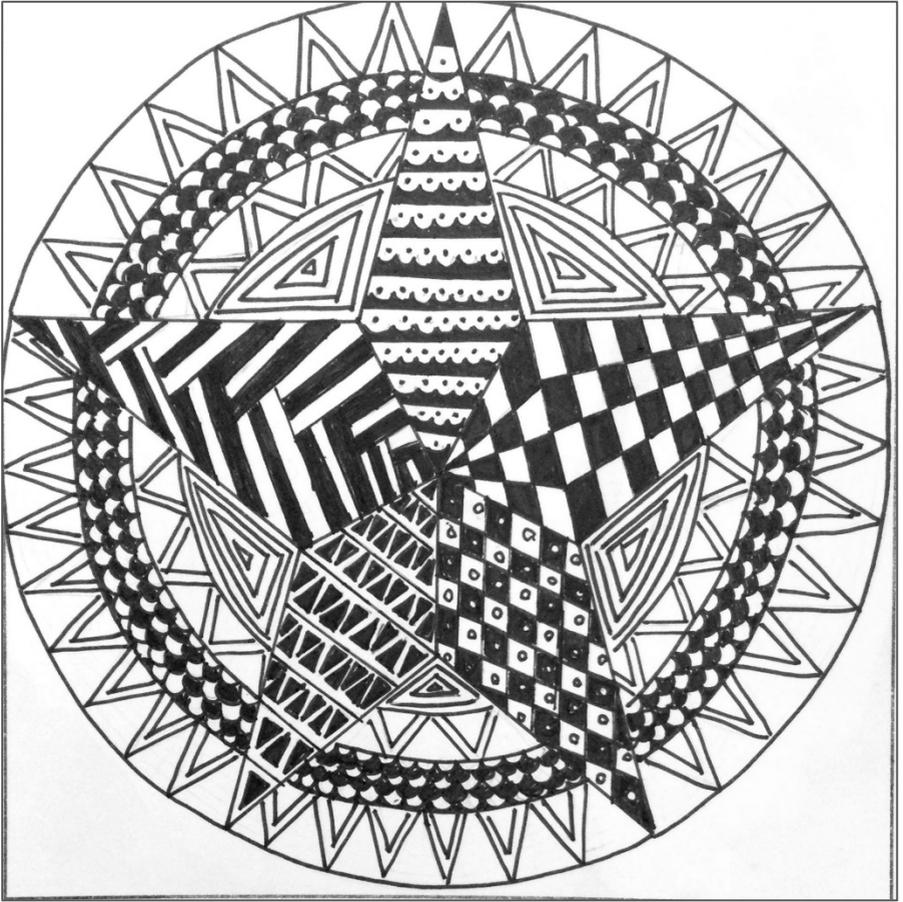
“月”

Kさんの作品



“雪解け”

Nさんの作品



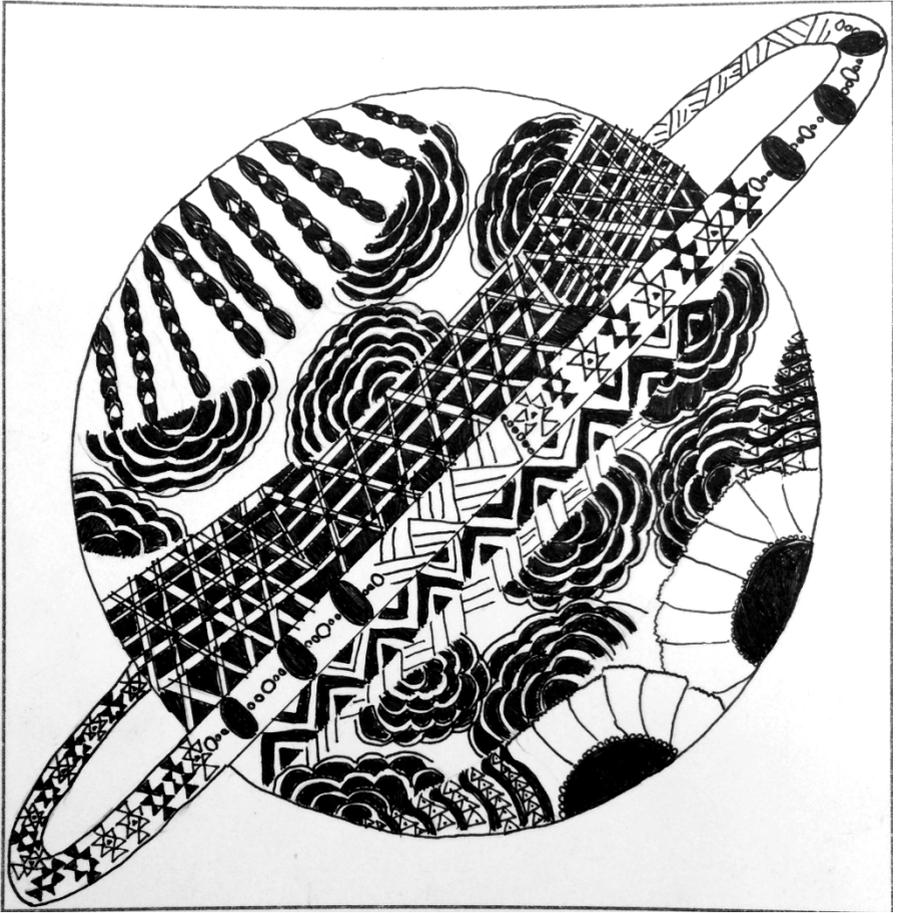
“星”

Kさんの作品



“くらげ”

Kさんの作品



“異次元の惑星”

Hさんの作品



“偶然？”

Kさんの作品



“花びら”

Kさんの作品



“HEART”

W さんの作品

「ポスター」

中学3年生が中学校美術の集大成として制作しました。

探求レポートで調べてきたことや、大好きなことへの招待などテーマはそれぞれ。自分が最も伝えたいことをじっくりと考えて決めました。彩色方法も、テーマや自分の特性に合わせて選んでいます。作者のメッセージを読み取ってみてください。

※2022年度作品です。



“美術は素晴らしい！”

↑さんの作品



“食品ロス”
Sさんの作品

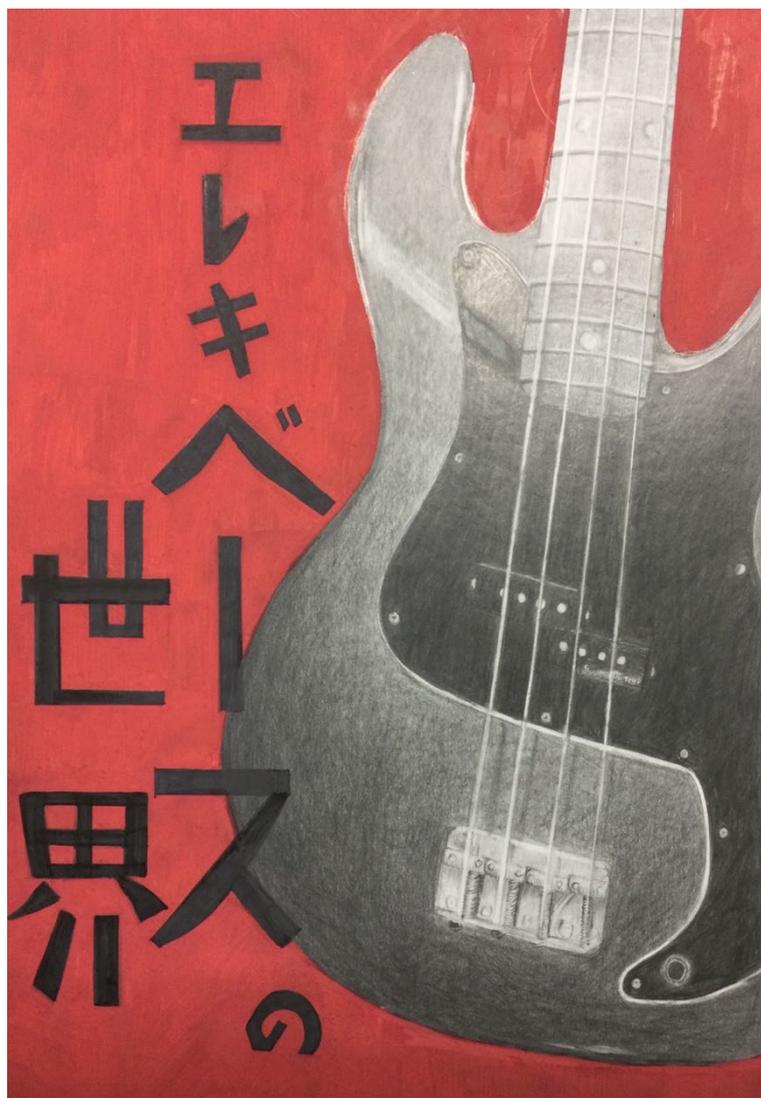


“今、何時？”
Oさんの作品



“STOP! 海面上昇”

Yさんの作品



“エレキベースのカッコよさ”

Kさんの作品



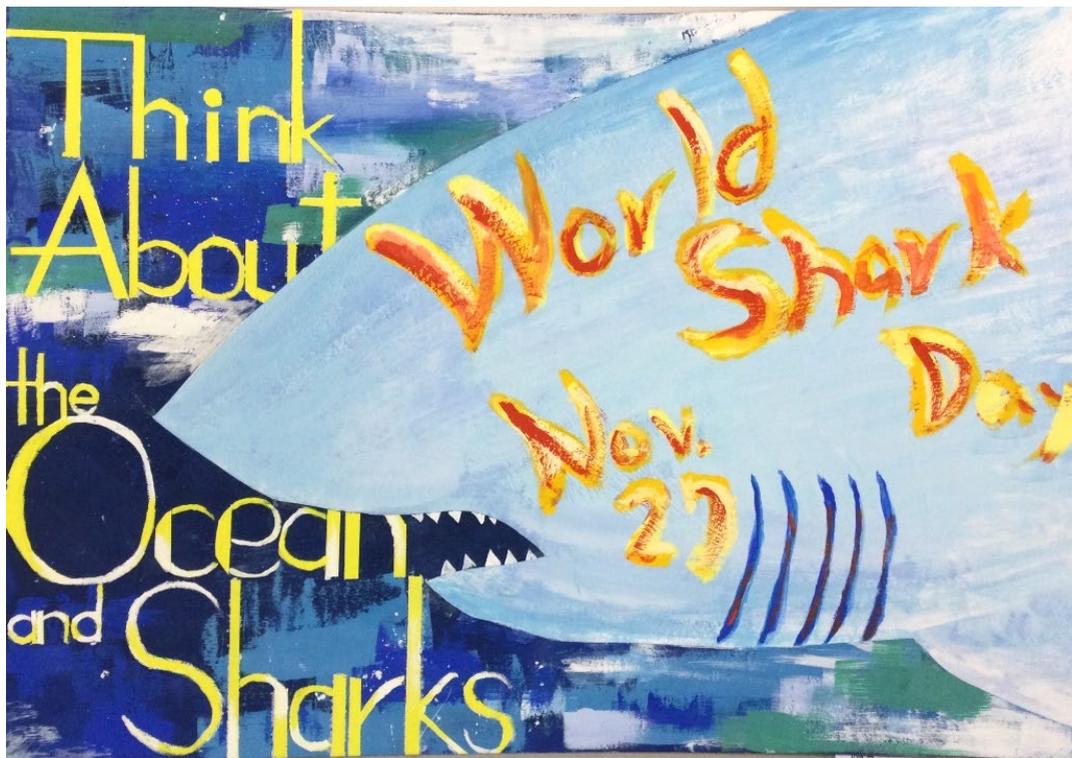
“自然と生きよう”

Sさんの作品



“海を汚さないで”

Kさんの作品



“世界サメの日”

Iさんの作品



“STOP! 薬の過剰摂取”

Nさんの作品



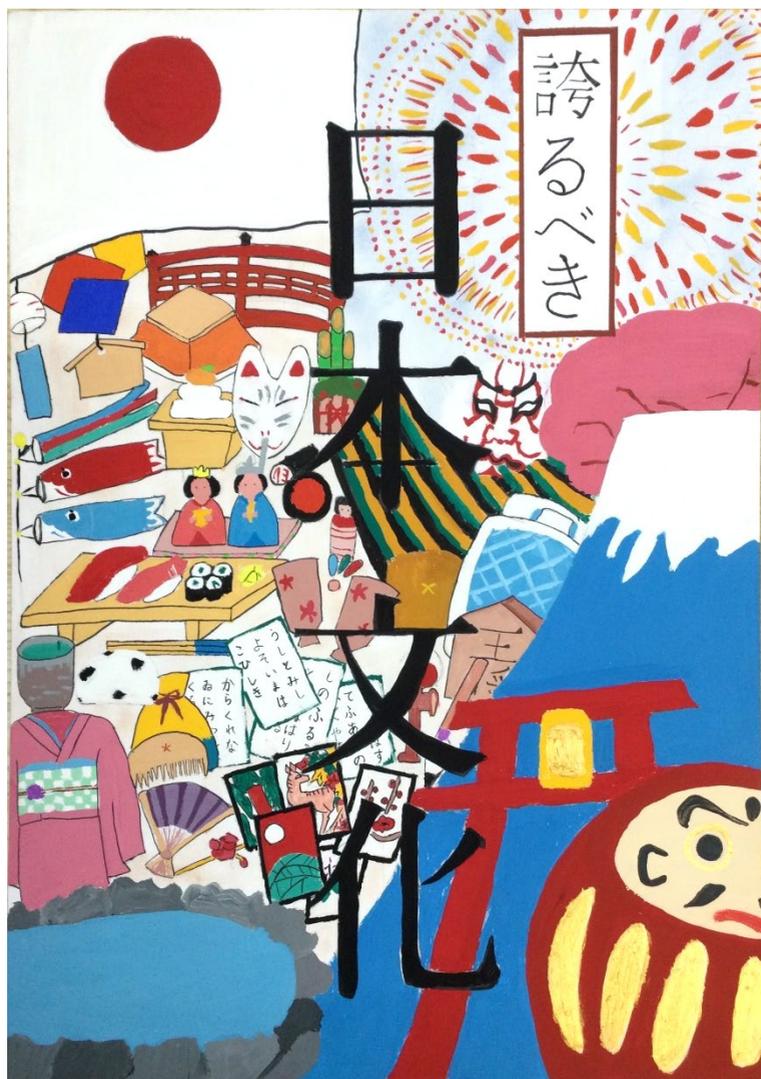
“動物愛護”

Mさんの作品



“献血”

Sさんの作品



“HEART”

Wさんの作品

「実践レポート」

中学1年生が、藤での1年間の家庭科の授業で学んだことを、春休みに実践し、レポートにまとめました。

衣・食・住の全ての学びの中から、今の自分や家族の生活に必要なテーマを選んで実践しています。生徒が身につけた「生活力」をご覧ください。

数ヶ月にわたって少しずつ紹介します。来月もお楽しみに。

※2022年度の作品です。

“1～6群の食材をバランス良く
使って料理を作ろう”

朝食編

昼食編

夕食編

Tさんのレポート

レポート用紙3枚分びっしりの意欲作です！

私は

1~6群の食材をバランス良く使って1日料理を作ろう! ~朝食編~ の実践をしまし

この実践をしようと思った理由

- お血洗いはしているけれど、料理は親にまかせてばかりだったので春休みを機に少しずつ料理をしたり手伝えるようにになりたいから。
- 栄養素の働きと6つの基礎食品群について学んだから。

この実践に関することで、授業の中で学んだことや気づいた事は何でもか

- 5大栄養素のうち、どの栄養素を多く含むのかによって食品を6つのグループに分類したものが6つの基礎食品群であり、食品群ごとに食品をどれだけ食やたら良いのかを示した食品群別摂取量のめやすが異なることを学びました。
- ポテサラがパンにプラスで桜えびなどを加えれば良かったと反省し、食材を1~6群に分類している時に又群が少なく感じたので、カルシウムを多く含む小魚を入れるとよりバランスが良くなると思いました。次に作る時はより良い料理を作るようにしたいです。

(ポテサラがパンの材料)

準備するもの、必要なもの

- カメラ・メモ紙・印工・牛乳
- バターロール 6個・いも8コ・マヨネーズ 大さじ2・塩少々・レシビ・いちご 14 枚・レタス数枚・きゅうり1本・にんじん1本・しょうゆ、お酢 大さじ1

手順

3/21 朝食 ポテサラがパンを作る!!

- ① ジャガイモをゆでる。ジャガイモを洗い、そのままゆでる。
- ② ジャガイモをつぶす。熱いうちに皮をむき、マッシュする。
- ③ きゅうりとにんじんを切る。きゅうりは輪切りにして、塩もみをふる。にんじんは、切った後、加熱する。
- ④ ハムを切る。厚切りにして食べやすい大きさにする。
- ⑤ マヨネーズを入れる。きゅうり、にんじん、ハムもふる。しいもとまぜる。
- ⑥ 上手くできたら、まじり完成!!おはよう。
- ⑦ 食べる。残さず、あいわてた。
- ⑧ お血洗い。しっかり最後の片付けまでする。片付けまでが料理だから。

終了

取り組みの記録

栄養バランスを考えた朝食を作ろう!

☆☆～ポテトサラダパン～☆☆

- ① 献立を考える。
- ② 買い出し

今日は、妹がパンを食わなかったから、主食はパンに決定!



～材料～ (3人分)
 パン 6コ、いも8コ、
 ハム 4枚、レタス 数枚
 マヨネーズ 大じじ、にんじん 1本
 しょうり 1本、卵 2コ、牛乳
 塩少々、酢 大じじ、こしょう 少々
 これをもとに、
 作り量に合わせて
 食品の数、大きさを
 選んだ。



- ③ 作る。

いもを洗い、皮付きのまま中火でゆでる。
 ポイント 竹串を刺してスッと通るくらいの方が良い!

いもをつぶす。
 因形感が残る程度までつぶす。ポテトマヨより先にお酢で下味をつけると馬肉染みやすくなる。

しょうりとにんじんとハムを切る。
 しょうり = 輪切り、にんじん = みじん切り、ハム = 短冊切り
 ポテト しょうりは、塩もみおこなって、水分をぬくことが出来る!



<頑張ったこと、工夫したところ>

- 1～6群の食品を全部含む食事を作れるように献立を自分で考えました。以外と料理している時間より献立を考える時間の方が長かかってしまい、結果的には「ポテトサラダ」をパンにはさめてしまおう! という私のアイデアになりました。
- ポテトサラダパンは、主食のパンと主菜のポテトサラダと副菜のサラダが使われているため、果物をアラスしたのですが、2群の食品が全く使われていなかったの、牛乳も合わせてみました。割と簡単にできるのでぜひ作ってみてください!!!

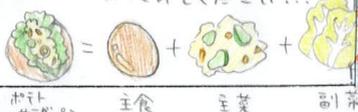
マヨネーズを入れる。
 つぶしたいもが冷めたきたら、しょうり、にんじん、ハム、マヨネーズを加えて混ぜる。



パンにはさんで お血に盛れ!

完成!!

		1群	2群	3群	4群	5群	6群
ポテト サラダ パン	パン					○	
	ハム	○					
	レタス				○		
	人参			○			
	いも					○	
牛乳 いちご	しょうり				○		
	マヨ					○	
	卵	○					
牛乳 いちご		○					
							○



実践して分かったこと、感想。(できればお家の方にコメントも頂きたい)

今回、自分で料理してみて一番感じたことは、料理を作る以前に栄養バランスやカロリーを考慮して献立を考える工程が大変だったことです。親や給食の献立を考える栄養士さんは、決められた予算内で栄養バランスを考えて献立を立てているのでどのように決めているのかが気になりました。バランスを考えて料理を作ること、いつも食べている食材にどのような栄養素が含まれているのかを学ぶことができたので、普段の食生活にも活かしていきたいです。また、自分が作ったものを食べて「おいしい!」と言ってくれて嬉しかったです。これからもバランスを考えた料理にチャレンジしていきたいです!

親から
 3食の献立をバランスよく考えて作るのって、結構難しい!!
 自分で作って料理の楽しさを味わってほしい!!

春休み
 はじめに
 お血を
 洗い
 手洗
 いた
 け
 あり

私は

①~⑥群の食材をバランス良く使って1日料理を作ろう! ~ 昼食編
の実践をしましニ

・この実践をしようと思った理由・

- ・お血洗いはしているけど、料理は親にまかせてばかりだったから。春休みを機に少しずつ料理ができるようになりたいから。
- ・授業で、栄養素の働きと6つの基礎食品群について学んだから。

・この実践に関する事で、授業の中で学んだことや気づいた事は何か?

- ・食事を作るには、栄養バランス、食材、食費、カロリーなど色々と考えてから献立を立てるため、料理するよりもメニューを決める事に時間がかかりました。この作業を朝、昼、晩と1日に3回も行っている親の凄さを理解することができ、作ってもらえるありがたみを実感することができました。
- ・食品は、5大栄養素のうちどの栄養素を多く含むのかによって、6つのグループに分類した「6つの基礎食品群」に分けられる。

なすと豚肉煮 ~ 4人分 ~

・準備するもの、必要なもの・

- なす4本・豚肩切り落とし 200g・みりん 小さじ2・しいたけ2本・舞茸少し
醤油大さじ4・砂糖大さじ2・水 200cc・カマウ・Xモ紙・レシピ

・手順・

- 3/21 昼食
- ① 献立を考える。 → ② 必要な材料が決ったら買い出し → ③ 作る
 - ④ 盛る ⑤ 食べる ↓ ⑥ 洗う
- ① 主食・主菜・副菜・汁物をバランス良く組み合わせ、果物などを取り入れるようにしたい。
 - ② 料理の時に食材が残らないように、なるべく使う分だけ買いたい。(野菜とか)
 - ③ 失敗ないように何回もレシピを確かめて作る。
 - ④ 写真にした時になるべく分かりやすいようにとる。
 - ⑤ あじわって食べる。
 - ⑥ 血を洗う。
- いいただき
ニあぁ!
- 

取り組みの記録



栄養バランスを考えた **昼食** を作るよ!

☆ ☆ かなすと豚肉の煮物 ☆ ☆

① 献立を考える。
冷蔵庫になすか
たくさんあったから、
主菜はなすを使った
料理にして……



② 買い物。

今回はナスを使った主菜
他にこまつなごまおえも
副菜としてとり入れることに!
今回は、家にあるものを使
いました。でも豚肉だけ買いました!

しいたけ2本・舞茸少し
みりん小さじ2・砂糖大さじ2
醤油大さじ4・水200cc



③ 作る。

① ナスは、1/4を取ったら、
輪切りにする。そしてら
塩水につける。
ポイント ナスの表面に
切り込みを入れると、味が
染みやすくなる!!

② 水気を切ったナスと
水、砂糖、みりん、醤油、
豚肉を鍋に入れて
火にかける。
煮る。

③ 沸騰したら、
弱火にして10分
ぐらいい経てば
火を止めて完成!



<頑張ったこと・工夫したこと>

作っていて、とても楽しかったです!

・1〜6群の食材をなるべくバランス良く含むようにしました。

でも、2群の食材がワカメだけだったので、サラダのかわりに、乳製品を使用した「カブチャのミルク煮」などを作れば良かったかもしれません。

・今回は、主食・主菜・副菜・汁物・果物がそろうようにうまく組み合わせました。とこどこに書いてあるポイント は、お母さんが教えてくれたことなので忘れないようにしようと思て載せました! ナスには味が染みこんでいておいしかったです!

④ 副菜のこまつなごまおえを作る。

① コまつナをゆでる

② しかりしぼる。

③ ゴマ、マール、しょうゆと一緒に

手でまぜる。

完成



	1群	2群	3群	4群	5群	6群
なす	○			○		
豚肉						
しいたけ				○		
砂糖					○	
みりん					○	
醤油						○
水						○
こまつな						○
ごま油						○
マール						○
しょうゆ						○
みそ						○
味噌						○
ご飯						○
米						○
サラダ						○
野菜						○

実践してわかったこと・感想。(できればお家の方にコメントを頂きましょう)

昼食は家の冷蔵庫にあった食材を使ったので、バランス良く組み合わせるのが難しかったです。2群が少なくなりましたので、乳製品や小魚を使った副菜をとり入れると、もっとバランス良くなると思いました。自分で献立を考えて、料理を作ることによって、普段の食事を見直すきっかけになりました!

母親から
家にあるものから献立を
考えてくれました。感謝!
小松菜の生和えもナスと
豚の煮物もとても美味
しかったです!! 家庭科で
学んだことを実践し、良い
経験になったと思います!

私は

□ 1~6群の食材をバランス良く使って1日料理を作ろう! ~夕食編~
の実践をしましよ

・この実践をしようと思った理由・

料理は、親にまかせてばかりだったので、この宿題を機に少しずつ料理をしたり、手伝えるようにしたいから。栄養素のはたらきと6つの基礎食品群について授業で習ったから。

・この実践に関する事で、授業の中で学んだことや気づいた事は何ですか・

◎食品は、5大栄養素のうち、どの栄養素を多く含むかによって6つの基礎食品群に分類され、食事摂取基準を満たすために何群の食品をどれだけ食べたら良いかを示した「食品群別摂取量のめやす」があることを授業で学びました。

☁️給食のすごさを改めて実感しました。決められた予算の中であつても成長期の子供達のために、栄養バランス、カロリーなど様々な事を考えて作っているのが本当にすごいことなのだと今回の経験を通して感じる事ができました。毎日ご飯を作っている親にも感謝です。

(親子丼の材料) (コンソメスープの材料)

・準備するもの、必要なもの・

鍋の残ったブイヨンスープ・コンソメ大匙1・カメラ

鶏モモ肉200g・しいたけ3コ・みりん大匙2・白だし大匙1・ワカメ適量・卵1つ
卵3コ・玉ねぎ1コ・水菜適量・醤油大匙3・酒大匙3・ゴマ少々・レシビ
水450cc・メモ紙

・手順・

3/21 夕食 親子丼を作るために。

① 献立を考える。

→ ② 買い物。 → ③ 作る。 → ④ よろって食べる。血洗。

今回は、主菜と主食を一つの器に盛り合わせた親子丼と汁物と副菜と果物を組み合わせようと思つている。1~6群の食材がバランス良く含む料理にしたい。

使用が分だけ買に行かようにしたい。

親子丼は1度だけ作ったことがあるので失敗しないようにしたい。

自分が作った食事をあじわって食いたい。あと、使った調理器具やお皿はしっかり洗う。



取り組みの記録

栄養バランスを考えた夕食を作ろう!

🌸🌸〜とろとろ卵の親子丼〜🌸🌸



① 献立を立てる。

夕食は、
主菜と主食を
合わせて作る親子丼
にして、汁物のスープ
も作る!! それ...



② 買い出し。



お肉、卵、野菜は
なるべく国産の物
を選ぶようにしました。

③ 作る

④ 食材を切る。

鶏肉 = 10サイズにカット
しいたけ = 薄切り
玉ねぎ = 薄切り
水菜 = 3cmくらいに



⑤ 玉ねぎとしいたけを炒める。

オリーブオイルで5分
ほど、玉ねぎ
が色づくくらいまで
いためる。



⑥ ガイونسープ = 醤油・酒・みりん・
白だしを入れて中火にかけます。
煮えたら、鶏肉と④の食材
を入れて5分ほど火にかけます。
⑦ 卵を入れる。



昨日のガイオン鍋の残り
を使いました。



<頑張ったこと・工夫したこと>

頑張りました!

・最後は、主菜と主食を一緒に盛り合わせた親子
丼にしました。それに合わせて足りない群の食材
を使った汁物と副菜と果物を組み合わせると、16群
をバランス良くとることができ献立を考えました。

・鶏肉が硬くなりすぎず、全体に火が通るように火の強さを

定期的に調節して様子を

確認したり、卵がとろとろになる

ように2回に分けて入れ、火を止

めた後も余熱を利用して仕上げ

る工程を頑張りました!あと、

途中で2群の食材が無い事に気

付いて急ぎスープにワカメを入れる

ことにしました。おいしかったです!

⑧ 卵を入れる。

⑨ に溶き卵の半分を回し

入れ、固まり始めた後残りの

半分と水菜を入れて火を

とめる。⑩ 卵を

2回に分けて入れることで

とろとろ、ふわふわ食感に

なります!

完成!



← 余4の家
土鍋で
ご飯を
炊いてい

おはばが
売られて
いないた
ので、水菜
にしました

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
親子丼	鶏肉	○				
	米				○	
	玉ねぎ			○		
	水菜		○			
	卵	○				
	しいたけ			○		
コンソメ	スープ				○	
	ワカメ	○				
	卵	○				
漬け物	大根		○			
	いちご			○		

実践してみて分かったこと。感想。(できればお家の方にコメントを頂きましょう) 母親から

今日は、朝、昼、晩と3回バランスを考えた料理を作りました
かとても楽しかったです。とろとろに糸かい工程や難しい
作業がありましたか自分で作ったものを食べて、「おいしい!」
と言ってくると嬉しくなり、もっと料理がしたくなりました!また、
毎日作ってくれている親の丁寧さと、当たり前のように作ってもら
えているありがたみを理解することができました。これからは、

の3食ともに炊
このまごめか
素晴らしい!!
頑張ったね
一人です階段の
料理より何倍も
楽しく、娘と一緒に
料理が出来

嬉しかった
です。自分で作
る料理は
より美味
感じたの
ではない
かなと
思います。

もっと手伝ったり、自分か
作れそうな料理にチャレンジしていました。

“診察カード入れを作る”

Kさんのレポート

覚えた裁縫の技をきっちり活かして制作。

オリジナルの刺繍がポイント。

私は

診察カード入れ (表 P189) を作る

の実践をしましつ

この実践をしようと思った理由

いつも病院に行くときにお母さんのお薬手帳やカード類を出すときに大変なうだったから、使うものを1つにまとめられると便利で、バッグの中身も整えやすくなると思ったから。

この実践に関することで、授業の中で学んだことや気づいた事は何か

- ・ミシンの使い方…上糸・下糸のかけ方や1つ1つの部分の名前を覚えた。→ハーフィンツ
- ・アイロンの使い方…注意するべきことを最確認できた。→ハーフィンツ
- ・三つ折りのやり方→ハーフィンツ
- ・ストップボタンのつけ方→基礎 だい

準備するもの、必要なもの

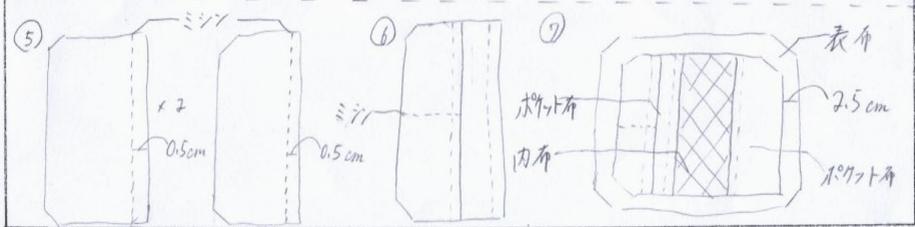
- ・ミシン糸 (白)
- ・布 (表布, ポケット布×3, 内布→キルティング)
- ・刺繍糸 (いろいろ)
- ・ストップボタン (1組)

手順

- ① 布 (表布, ポケット布×3, 内布)
- ② アイロンをかける
- ③ 表布に刺繍をする
- ④ 表布にアイロンをかけてしわをのばし、ポケット布の折り目をつける
- ⑤ ポケット布の大きい布1枚と小さい布1枚を合わせお好みのサイズで縫う。
- ⑥ 全ての布を合わせてはじと三つ折りにして縫う、と縫う。
- ⑦ ストップを縫いつける。
- ⑧ 完成♡

取組みの記録

- ① 布と買いに行くと
- ② 布にアイロンをかける。切る。(低温で)
- ③ 表布に刺繍をする→図案を描く→ぬう
- ④ アイロンをかける→表布はしわをのばす
 ↓
 ポケット布には折り目をつくる } 低温で
- ⑤ ポケット布にミシンをかける→大きい布×2はしから0.5cmにかける
 ↓
 小さい布×1もはしから0.5cmにかける
- ⑥ ポケット布にミシンをかける→大きい布1枚と小さい布1枚を重ね
 (2回目)
 ↓
 お好みのサイズに合わせぬう
- ⑦ 三つ折りにする→すべての布を重ねて三つ折りにし、アイロンで
 折り目をつけてからミシンでぬう。
- ⑧ スナップをつくる→表に糸が通らないようにがんばる。
- ⑨ 完成♡うれしい。



実践してみて分かったこと。感想。(できればお家の方にコメントを頂きましょう)

形はな、うまかったです！良か。ポイントはハーフトーンを作ったときよりミシンでまっすぐにぬえたこと。反省点は刺繍の位置がずれてしまったこととチャコペンシルのあとがゴリゴリにのこってしまったこと。ほじのほう方をもちがえってしまったことです。サイズ的には入れたかったものは全て入りました。時間をたより便利そう1つ作りたいなと思います。

よくできたよ！

題材選び、布と買いに行くと
 ところから一人で「全て最後まで」

仕上げました。私が立ちあつたのは、
 自宅のアイロンの使い方を伝える時と、
 ミシンの下糸を取替える時のみです。

＜お母さんより＞

あなたは、家手芸部部長ですね！！

特別

できあがった作品をみて、思っていたよりもクオリティが高くて驚きました！私には作れない！私のボタンつけはお願ひしたいと思ひます。おつたてま

