月刊ふじ

4月号

≪今月の表紙≫

高校１年　H.S.さん

今号の内容

【特集】

美術　「高１　自画像」
国語　「中１　故事成語ポスター」
英語　「中２　自由課題」

【短期集中連載】

家庭科　「高１　ホームプロジェクト」

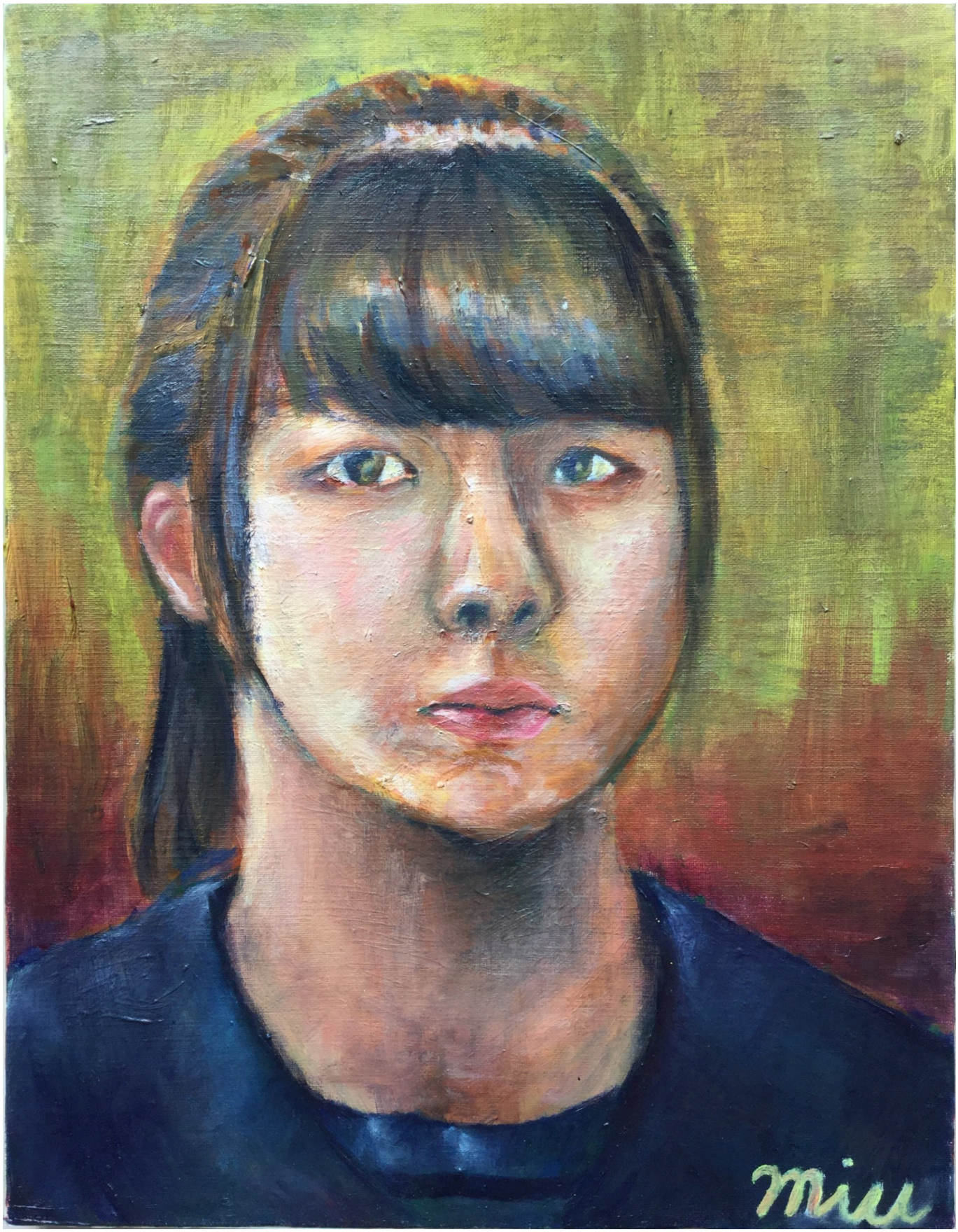
高1　自画像

高校1年生の美術の最後の課題が「自画像」です。鏡を通して自分と向き合います。

下書きする前のまっさらなキャンバスに好きな色の下地を塗るところから始めました。自分らしさを追求したそれぞれのタッチと、16歳の眼差しです。

Ｋさんの作品

Ｍさんの作品

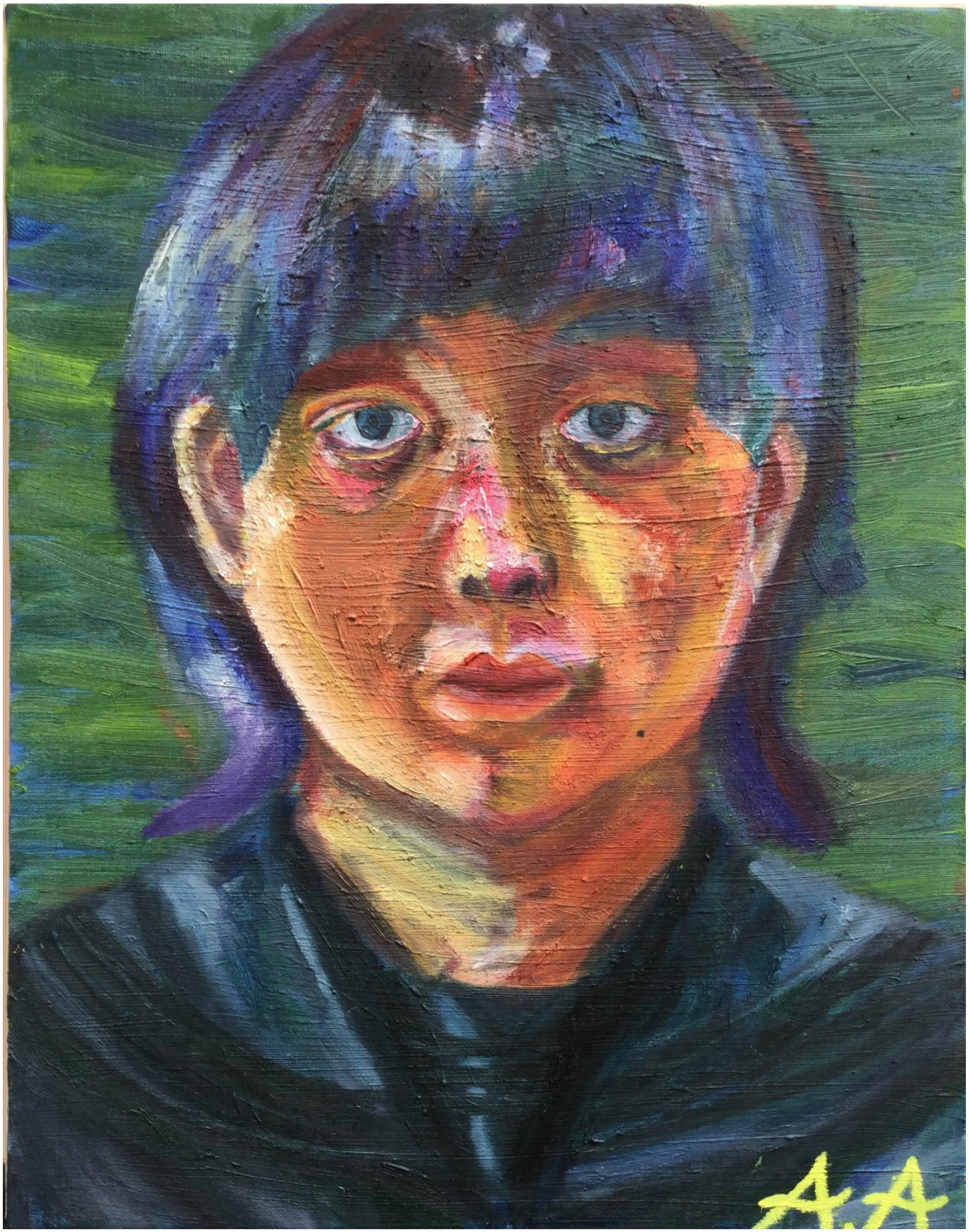


Ｉさんの作品

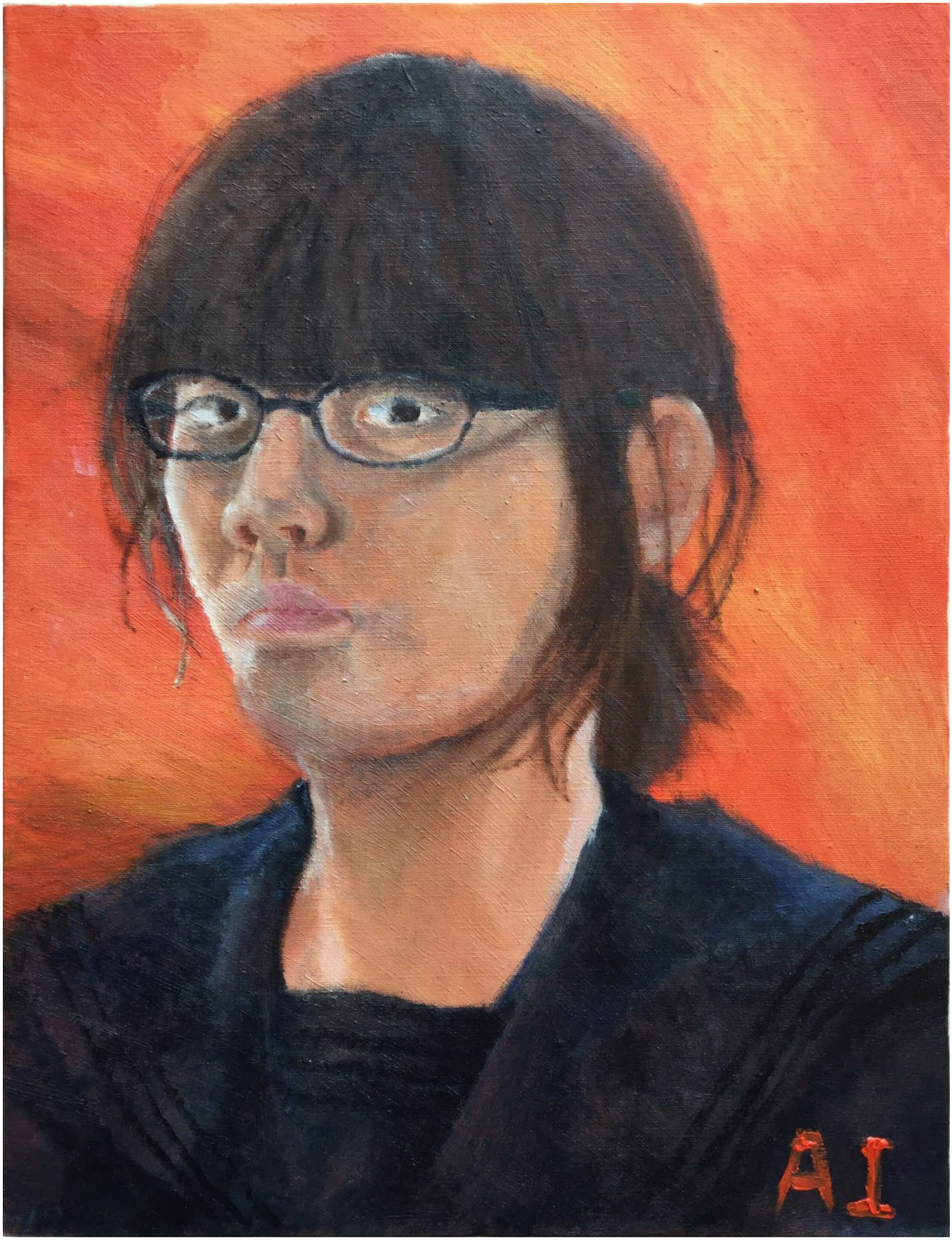
Ｅさんの作品

Ｔさんの作品

Ｗさんの作品

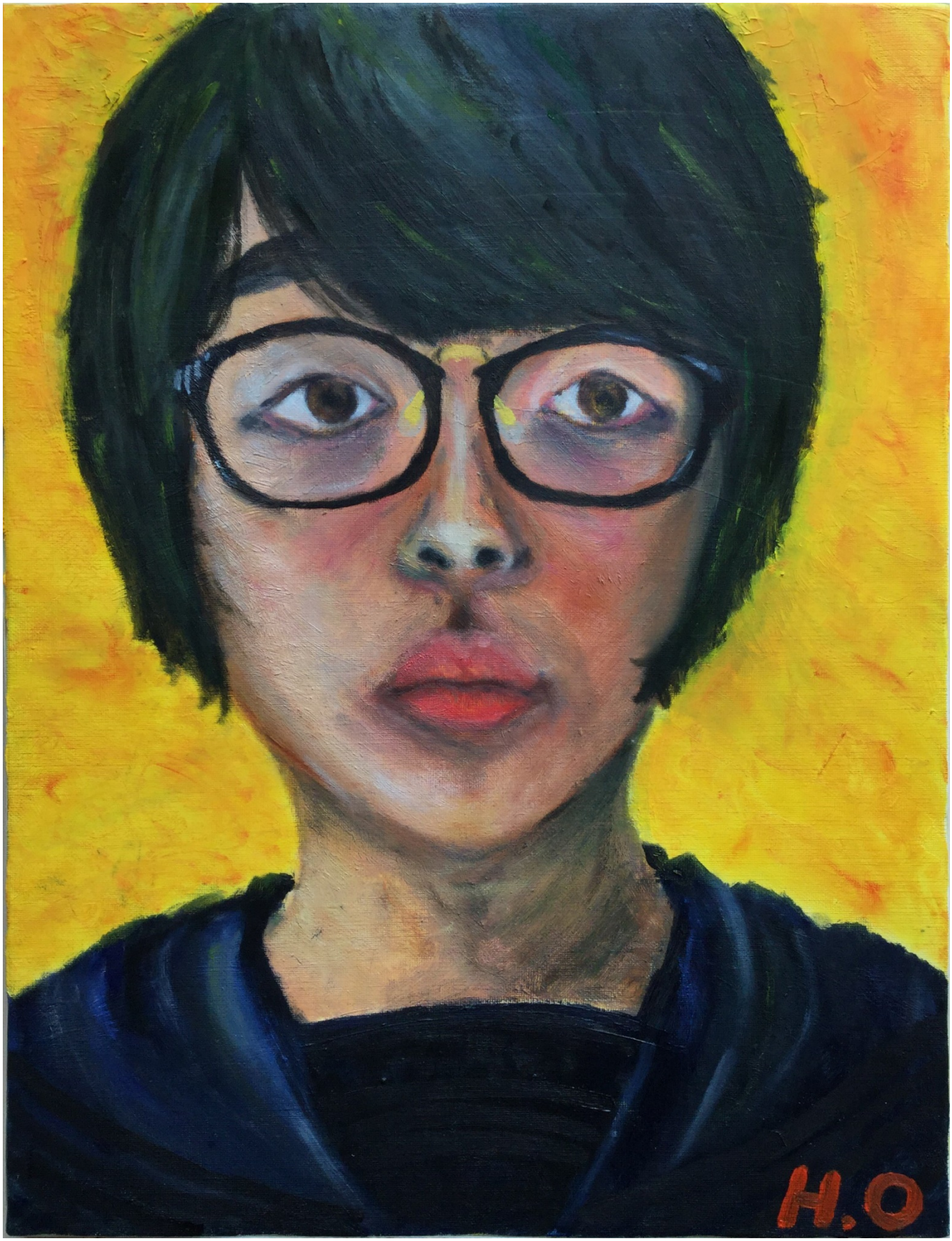


Ａさんの作品



Ｉさんの作品

Ｓさんの作品



Ｏさんの作品

中1　故事成語ポスター

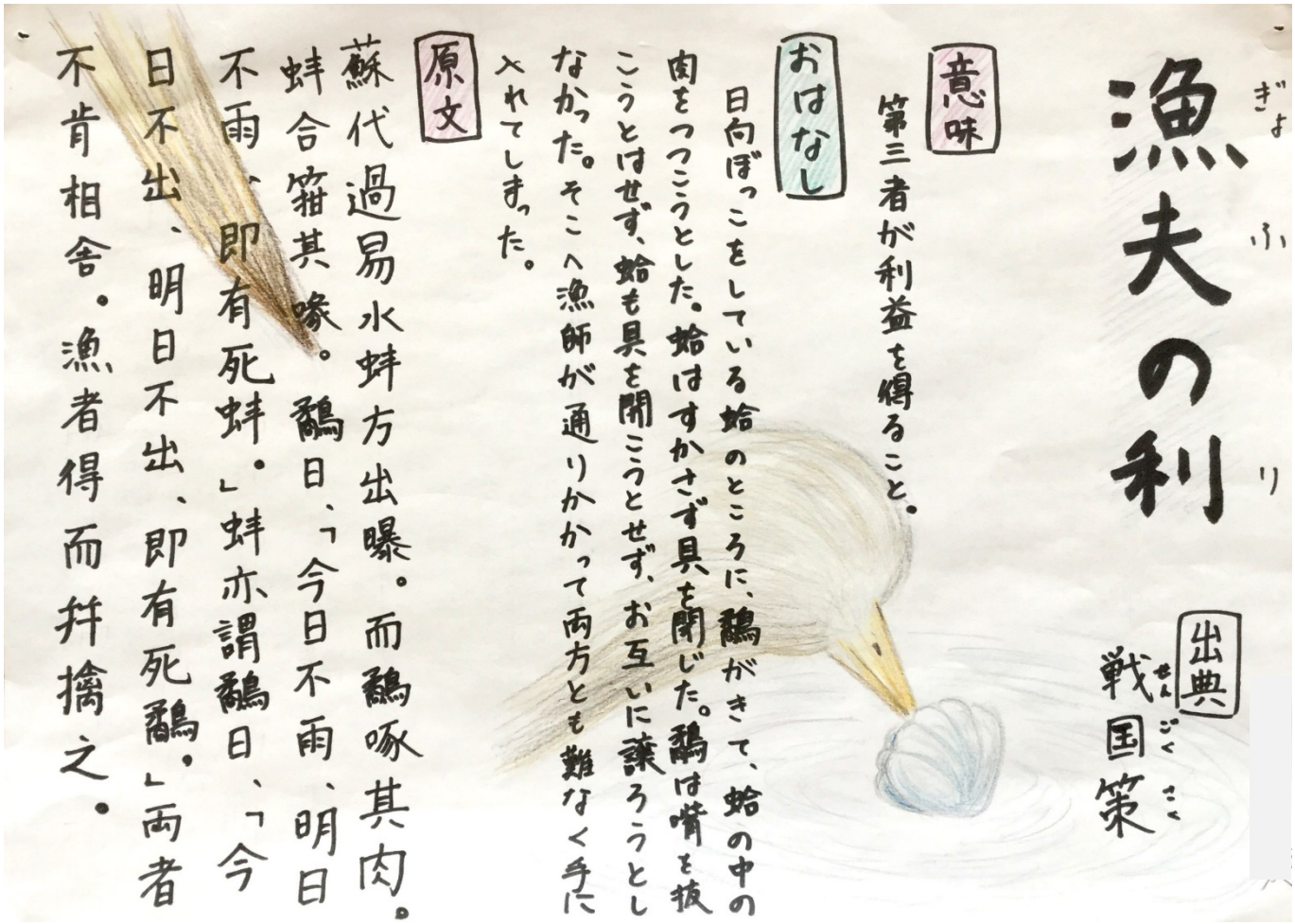
国語便覧にずらりと並んだ故事成語たち。その中から好きなものを選んで、その出典と意味、故事（エピソード）を調べました。その内容を、文字とイラストによって表現した作品です。

出典
韓非子
意味
目上の者の激しい怒りを買う。
逆鱗に触れる
故事
天子の怒りに遭うこと。竜は、おとなしい動物であるが、首の下に他の鱗とは逆に生えている鱗があり、ここに触れる者があれば、たちまち怒って食い殺すということから。

Kさんの作品

苛政は虎よりも猛なり
舅・夫・息子を虎に食い殺された老婦人が、孔子に引っ越さなかった理由を尋ねられ、この土地には苛酷な政治がないからと答えた故事から。（礼記）

Ｏさんの作品


漁夫の利
出典
戦国策
意味
第三者が利益を得ること。
おはなし
日向ぼっこをしている蛤のところに、鷸がきて、蛤の中の肉をつつこうとした。蛤はすかさず具を閉じた。鷸は嘴を抜こうとはせず、蛤も具を開こうとせず、お互いに譲ろうとしなかった。そこへ漁師が通りかかって両方とも難なく手に入れてしまった。
原文
蘇代過易水蚌方出曝。而鷸啄其肉。蚌合箝其喙。鷸曰、「今日不雨、明日不雨、即有死蚌。」蚌亦謂鷸曰、「今日不出、明日不出、即有死鷸。」両者不肯相舎。漁者得而幷擒之。

Iさんの作品

螢雪の功

出典　「蒙求」

意味　苦労して学んだ成果。

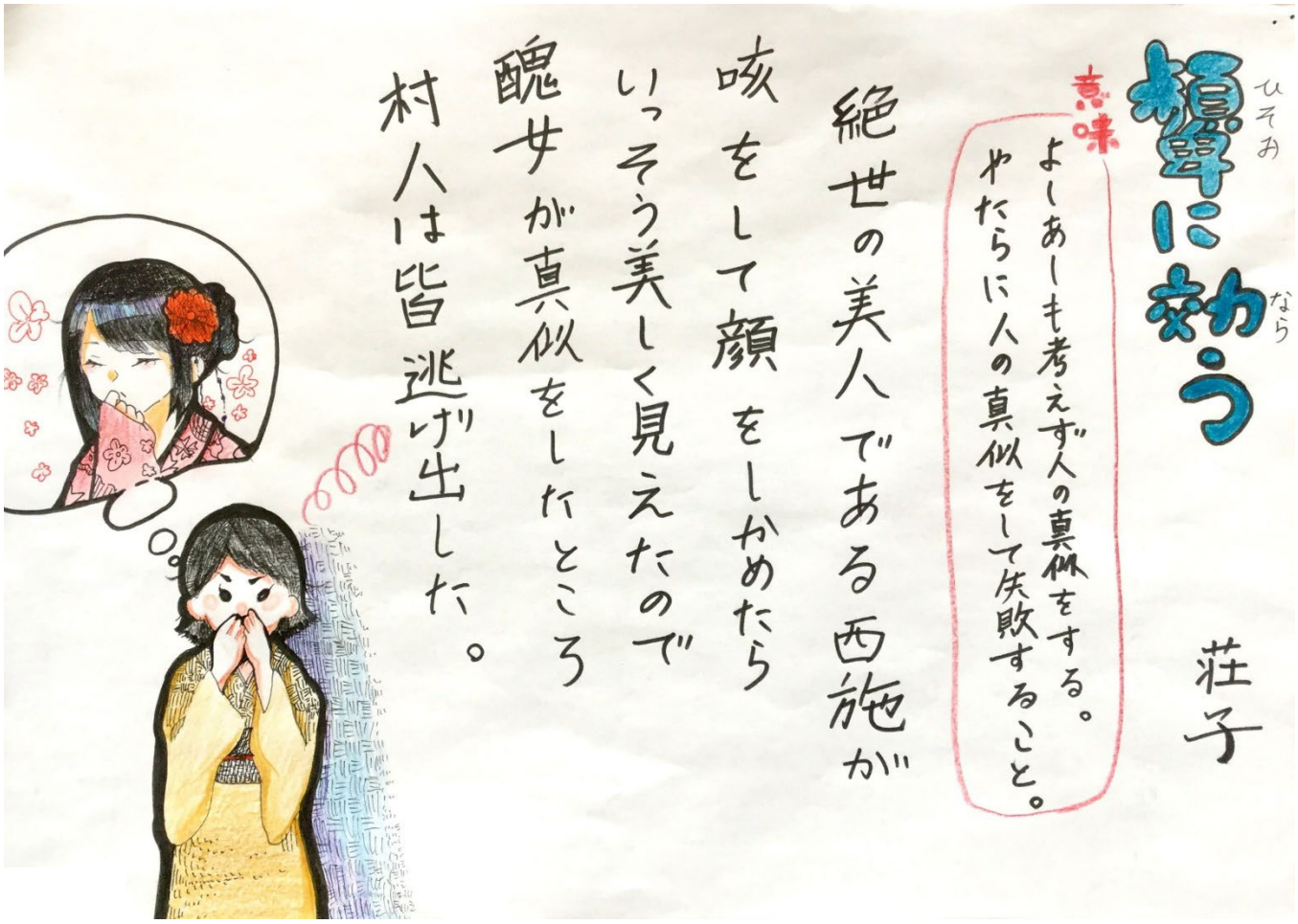
おはなし

孫康は家が貧しくて灯油が買えなかったので、冬は雪あかりに照らして書物を読んだ。夏は練り絹の袋に数十匹の螢を入れ、それで書物を読んだ。のちに孫康は吏部尚書（官吏の選任をつかさどる役所の長官）にまでなった。

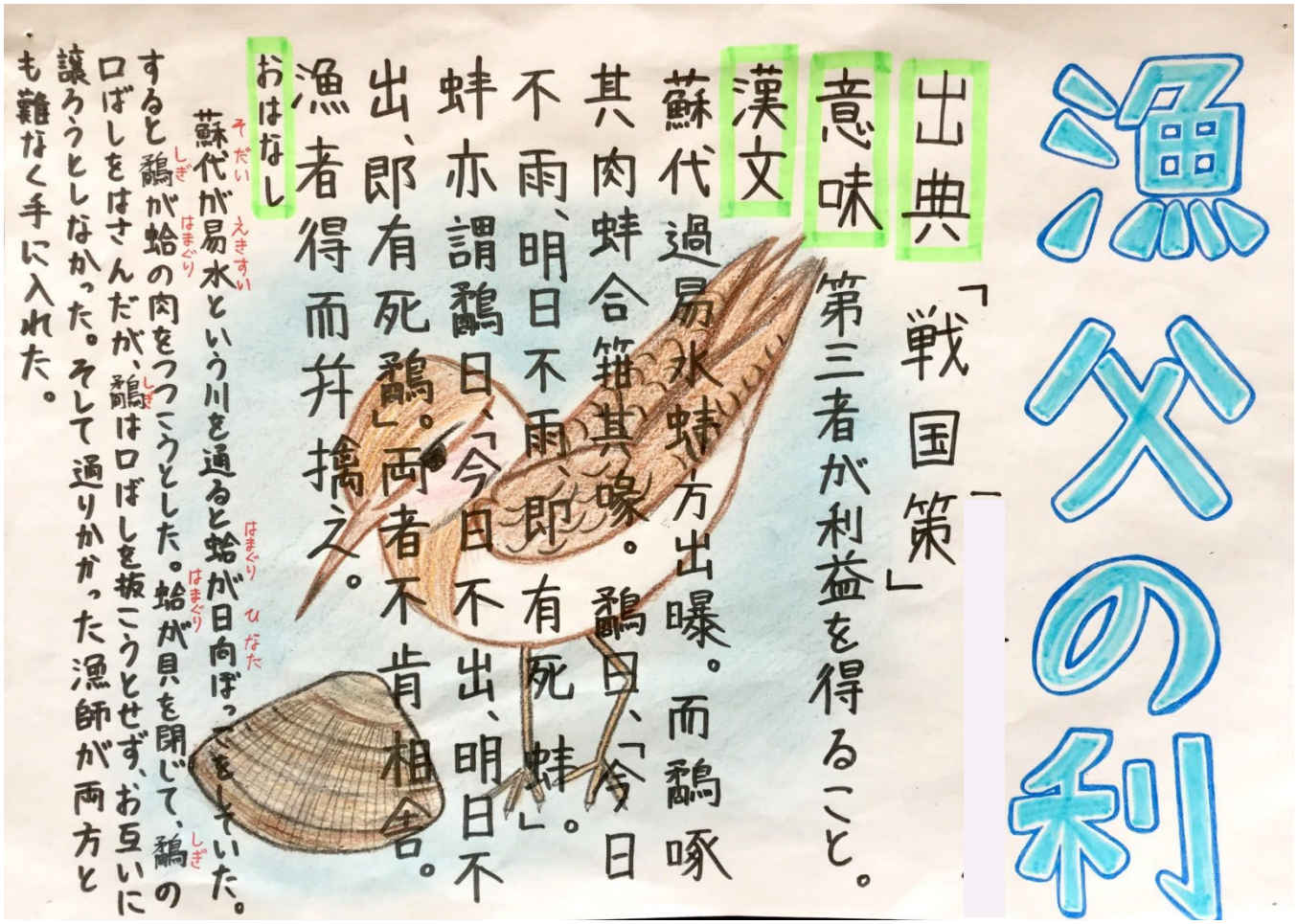
原文

孫康ハ家貧無レ油。常ニ映レ雪ニ読レ書ヲ。少小清介ニシテ交遊不レ雑。後至ニ御史大夫一。晋車胤、字武子、南平人。恭勤不レ倦、博覧多通。家貧不ニ常得レ油ヲ。夏月則チ練嚢盛ニ数十ノ螢火ヲ一、以テ照レ書ヲ、以テ夜継レ日ニ焉。終ニ吏部尚書一。

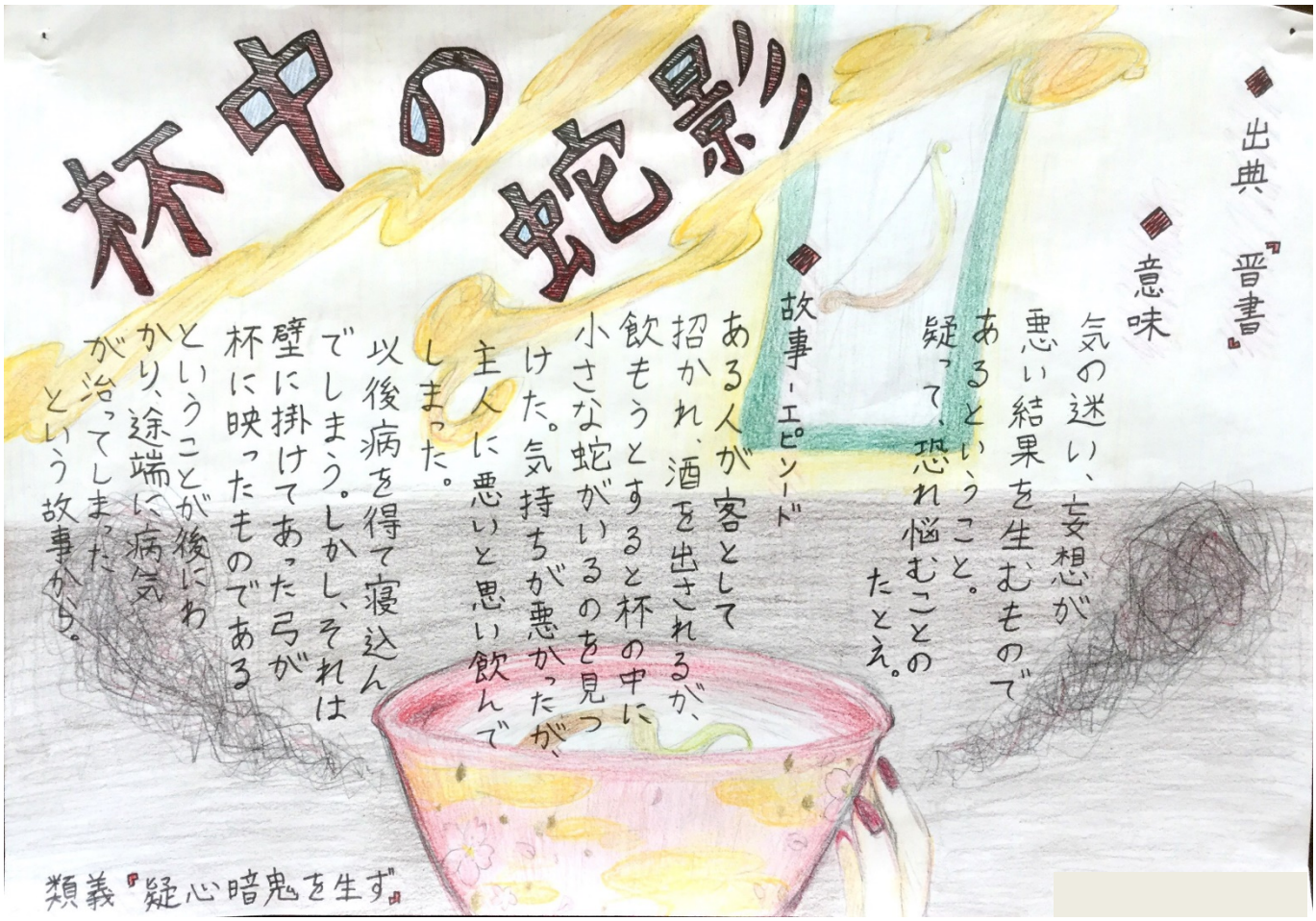
Oさんの作品


顰に効う
ひそみ
ならう
意味
よしあしも考えず人の真似をする。
やたらに人の真似をして失敗すること。
荘子
絶世の美人である西施が
咳をして顔をしかめたら
いっそう美しく見えたので
醜女が真似をしたところ
村人は皆逃げ出した。

Ｓさんの作品


漁父の利
出典
「戦国策」
第三者が利益を得ること。
意味
漢文
蘇代過易水蚌方出曝。而鷸啄其肉蚌合箝其喙。鷸曰、「今日不雨、明日不雨、即有死蚌。」蚌亦謂鷸曰、「今日不出、明日不出、即有死鷸。」両者不肯相舍。漁者得而幷擒之。
おはなし
蘇代が易水という川を通ると蛤が日向ぼっこをしていた。すると鷸が蛤の肉をつつこうとした。蛤が貝を閉じて、鷸の口ばしをはさんだが、鷸は口ばしを抜こうとせず、お互いに譲ろうとしなかった。そして通りかかった漁師が両方とも難なく手に入れた。

Ｓさんの作品


杯中の蛇影
出典『晋書』
意味
気の迷い、妄想が悪い結果を生むものであるということ。疑って、恐れ悩むことのたとえ。
故事・エピソード
ある人が客として招かれ、酒を出されるが、飲もうとすると杯の中に小さな蛇がいるのを見つけた。気持ちが悪かったが、主人に悪いと思い飲んでしまった。以後病を得て寝込んでしまう。しかし、それは壁に掛けてあった弓が杯に映ったものであるということが後にわかり、途端に病気が治ってしまったという故事から。
類義『疑心暗鬼を生ず』

Oさんの作品

塞翁が馬

【意味】
人間の幸不幸は予測できないということ。

【出典】
孟子

【エピソード】
とりでの近くにすむ老人の馬が、北方の地に逃げた。皆は老人を気の毒に思って慰めると、老人は平然としていた。数か月後、逃げた馬が北方の駿馬を連れて帰ってきた。皆がこれを祝ったが、老人の息子が乗馬を好み、馬から落ちて脚の骨を折ってしまった。その後戦争が始まり、近隣の若者は皆戦死したが、脚の不自由な息子は徴兵を免れ、無事であったという寓話に基く。
同義の成語に「禍福は糾える縄の如し」がある。(淮南子)

Ｓさんの作品

壺中の天

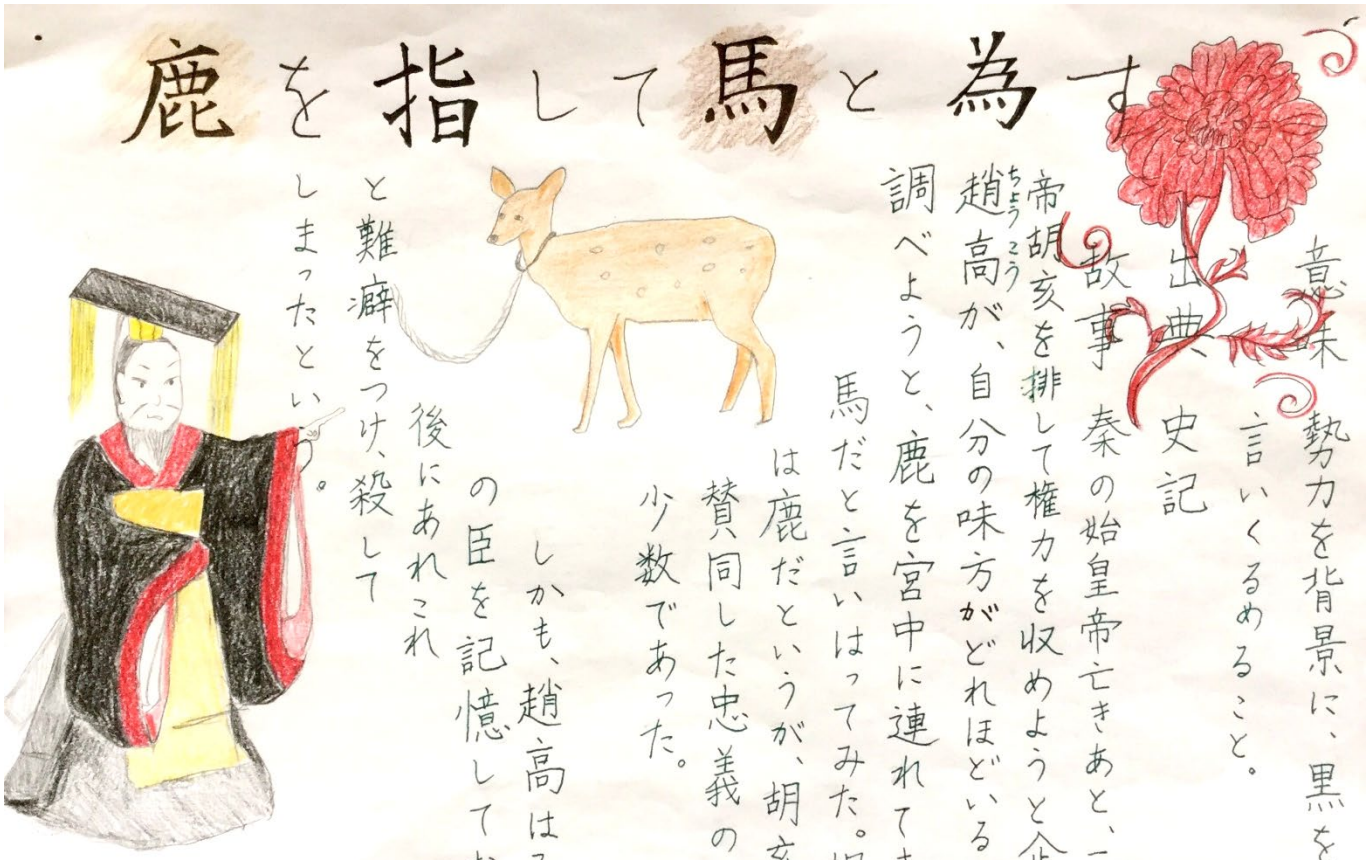
意味　一つの壺の中の世界。
別天地をいう。

故事

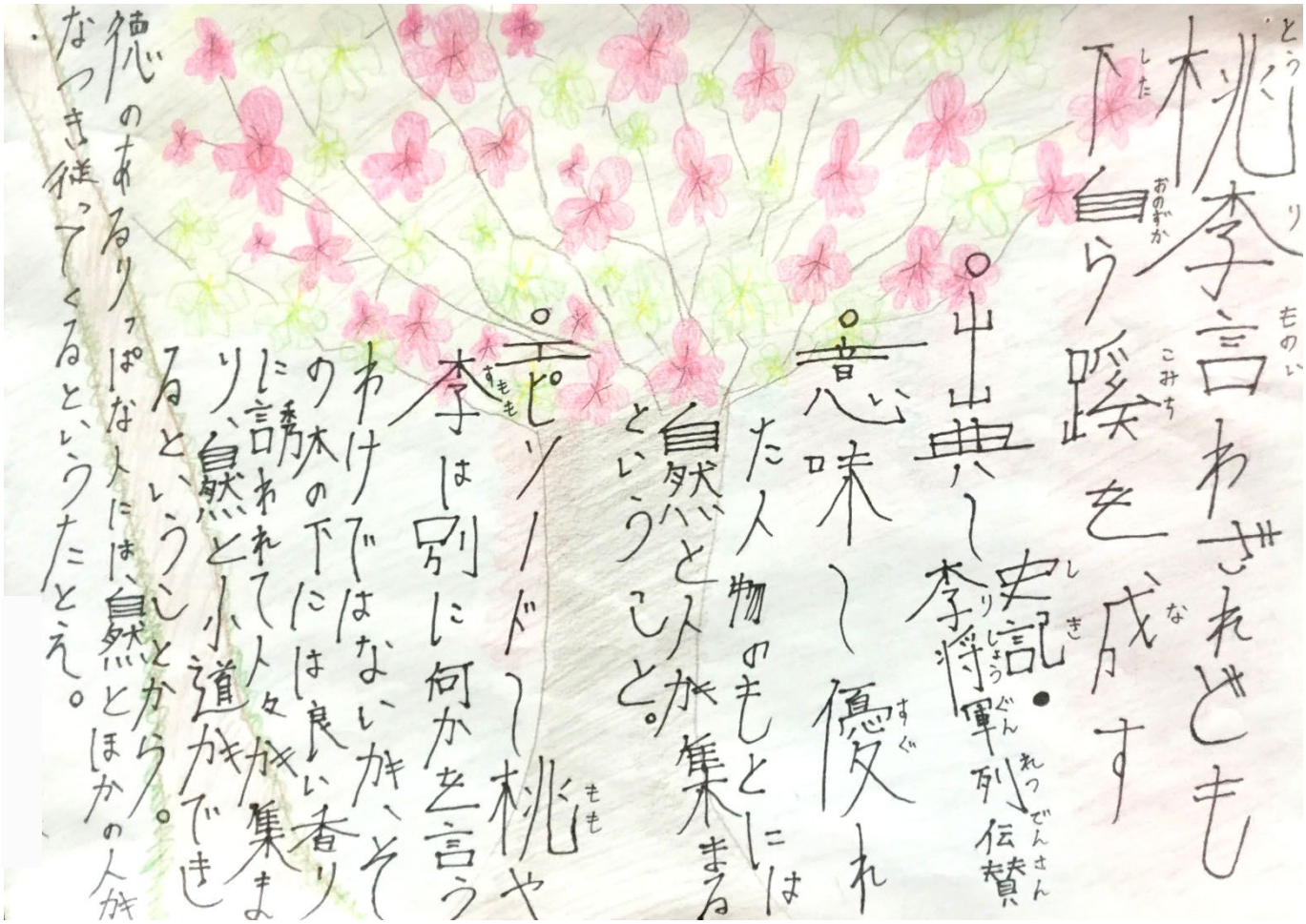
後漢の費長房は市場の役人であった。市場に不思議な薬売りの老人がおり、店先に壺をかけて、市が終わると跳んでその壺に入っていく。費長房が老人に酒とほし肉を贈ったところ、翌朝一緒に壺の中へ入ることができた。壺の中は美しい家が建ち並び、うまい酒や料理が満ち満ちていたという。

出典　後漢書

Ｓさんの作品


鹿を指して馬と為す
意味
勢力を背景に、黒を白と言いくるめること。
出典
史記
故事
秦の始皇帝亡きあと、二世皇帝胡亥を排して権力を収めようと企んだ趙高が、自分の味方がどれほどいるかを調べようと、鹿を宮中に連れてきて馬だと言いはってみた。胡亥は鹿だというが、胡亥に賛同した忠義の臣は少数であった。
しかも、趙高はそれらの臣を記憶しておき、後にあれこれと難癖をつけ、殺してしまったという。

Ｈさんの作品



桃李言わざれども
下自ら蹊を成す

・史記・李将軍列伝賛

意味 優れた人物のもとには自然と人が集まるということ。

・ピンソノドン 桃や李は別に何かを言うわけではないが、その木の下には良い香りに誘われて人々が集まり、自然と小道ができるということから。

徳のあるりっぱな人には、自然とほかの人がなつき従ってくるというたとえ。

Aさんの作品

中2　英語自由課題

冬休み、英語の教員から《英語について》という実にシンプルな課題を与えられた生徒たち。それぞれ自由に英語について考えてきました。英語という言語への意識を新たにする機会になったようです。

意外と知らない？

和製英語について

和製英語とは？

↳日本で英語の単語をつなぎ合わせたり変形させたりして、英語らしく作った語のこと。
英語では「Japanese English」と呼ばれるが「Japanglish」という言葉もあるそう。

ソフトクリーム

「ソフトクリーム」は英語で「soft serve ice cream（ソフト サーブ アイス クリーム）」と言います。日世の創業者である田中譲治さんという人が、日本でソフトクリームを広めるために、出来るだけ短くわかりやすい表現にしようと「serve」と「ice」を省略し、「ソフトクリーム」と命名した。

セロテープ

先にアメリカの3Mが「scotch tape（スコッチ テープ）」という商品を作り、日本のニチバンという会社がアメリカのスコッチテープをもとにして作ったものの名前を「セロテープ」と名付け、日本中に広めたため「セロテープ」と使われるようになったと考えられる。

Oさんの作品

Origin of katakana words

< katakana word >

There are three types of katakana words.
There are loanwords, Japanese-made English and Japanese unique abbreviations. Let's see a full blown example!

< example >

「スニーカー」is a word based on the sneakers. This will be plural if it is in English, but it will be singular if it is in Japanese.

「スニーカー」=「sneakers」

「ランドセル」is a thing that originally was called Lancel in Dutch. In English this is called school backpack.

「ランドセル」=「school backpack」

「バス」is the abbreviation of the word omunibus in Latin. By omitting this word I could express something easy to use.

「バス」=「bus」

< summary >

Katakana words are too much blended in Japan and the difference with Japanese is not understood. We distinguish them becomes important when we speak the language.

Mさんの作品

The difference of the rinse and treatments

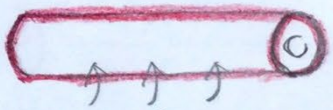
origin of the name

<rinse> That means to clean rinse. 「すすいで綺麗にする」
It came from the Frienchin the 14 century. It is a very important for woman.

<treatments> That means damaged hair care. 「傷んだ髪の手入れ」
Use when you can't care only in the rinse. I sometims use it.

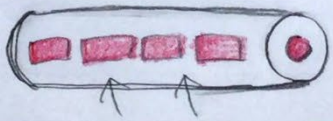
The difference of the rinse and treatment

Rinse is to smooth the surface of the hair. To prevent the spread of hair by slippery hair.



surface coating

Treatment is toning allowed to penetrate hair in the hair. To repair the damage to the hair.



Internal repair

I am one to two weeks, it is recommended that you use about twice. My hair has been used it once a week because the perishable. I want to continue from now on.

Ｏさんの作品

ハンカチの語源・由来

ハンカチ

ハンカチとは

ハンカチとはハンカチーフといい、正方形で小型の、手をふく布のことです。木綿、麻、絹などが用いられます。ハンケチと略称されていました。手巾(しゅきん)とも書きます。

ハンカチの語源・由来

ハンカチは英語 handkerchief(ハンカチーフ)の略。handkerchief の hand は手、kerchief は女性が髪抑えに被る布のことで、手を拭く・手に持つ「kerchief　カーチフ」なのでハンカチーフとなりました。kerchief は古期フランス語で couvre・cover 覆う＋chef 頭が語源で、15 世紀にフランスの船乗りが日よけのために被っていた麻布を持ち帰ったことがはじまりといわれています。

用途

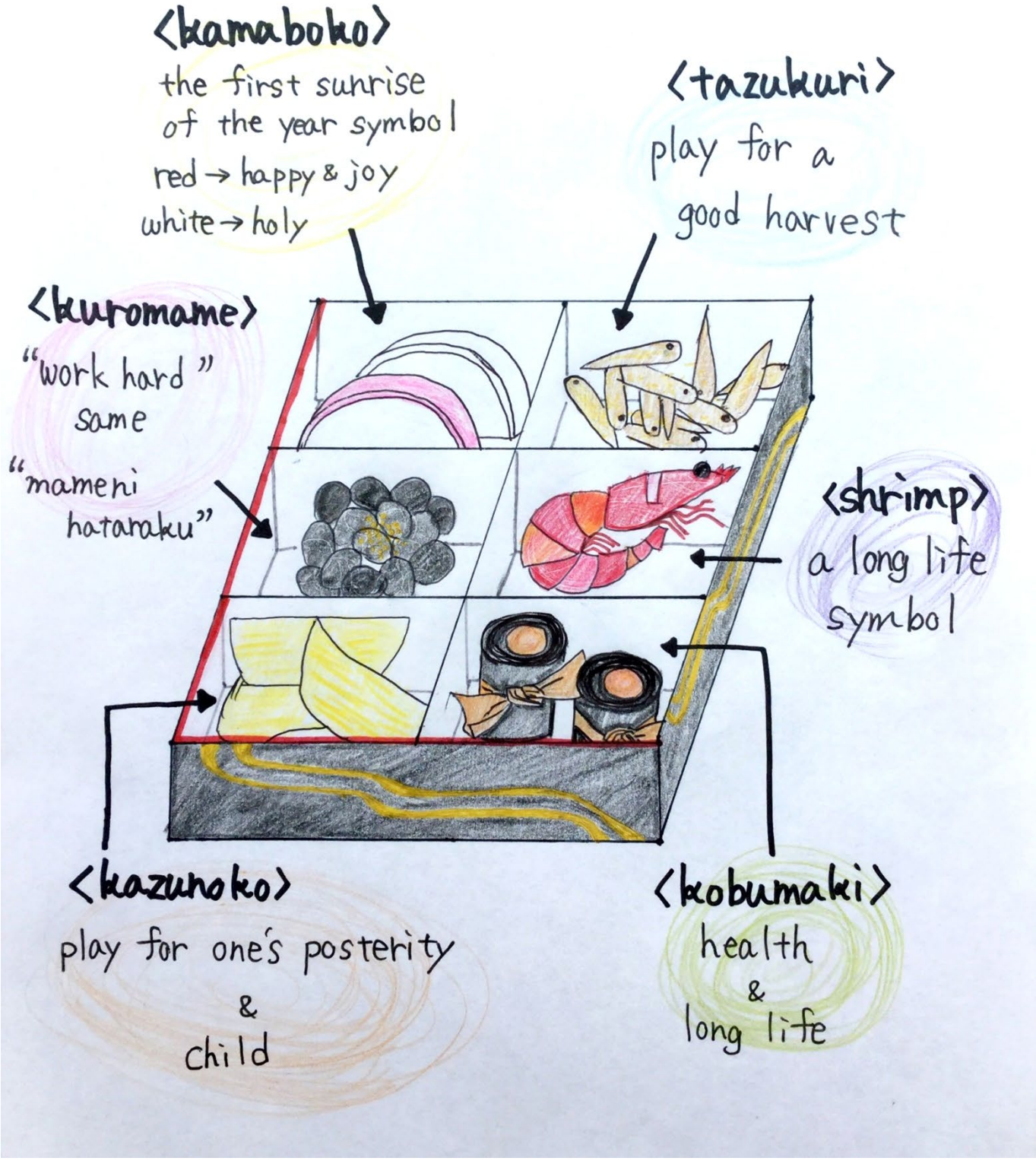
洗った手を拭く、汗をぬぐうなどに使われます。欧米では洟をかむことなどにも使われます。例えば、フランス語の mouchoir は動詞の moucher 洟をかむからきているし、ロシア語の носовойплаток は鼻のスカーフの意味ですが、どちらも手拭きなどにも用いられます。

ハンカチの歴史

紀元前 3000 年ごろのエジプト文明の頃には存在していたとされます。飾りのされた麻製と思われる布が発掘されたということです。

Ｏさんの作品

Japanese New Year's cuisine, Oseti



Ｓさんの作品

Date　　No.

注意!!

海外で使えない和製英語

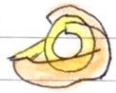
・ノートパソコン … 海外では基本的に「Laptop（ラップトップ）」と呼びます。
海外の空港の手荷物検査でもよく使われます。

・ズボン … ズボンはフランス語「jupon」の借用語です。
英語では「pants（パンツ）」「slacks（スラックス）」「jeans（ジーンズ）」と呼びます。

・ランドセル … ランドセルはオランダ語の「lansel」がなまったもので、英語では
「school knapsack（スクール ナップサック）」と呼びます。

・レンジ … レンジには「かまど」という意味があり、それが転じて「電子レンジ」になりました。
英語では「microwave（マイクロウェーブ）」と呼びます。

・コック … 英語では一般的に「shef（シェフ）」と言います。

・セロテープ  … イギリスでは通じますが、アメリカでは「scotch tape（スコッチテープ）」と言います。
セロテープの由来はイギリスの会社名「sello」です。

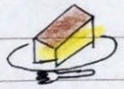
・ペットボトル … 英語で「plastic bottle（プラスチックボトル）」と言います。
ペットボトルはペットに水をあげる用のボトルと勘違いされてしまいます。

・ドキュメント … 日本ではテレビ番組で使いますが、英語では「書類」を指します。
ドキュメント番組は英語で「documentry film（ドキュメントリー フィルム）」と言います。

・サイダー … 英語では「Lemonade（レモネード）」「Soda pop（ソーダ ポップ）」と言います。
サイダーはアメリカでは発酵していないリンゴ果汁のことを意味します。

・シュークリーム … シュークリームの由来はフランス語です。英語では「cream puff（クリームパフ）」と言います。

・レモンティー … レモンティーは英語で「tea with lemon（ティーウィズレモン）」と言います。

・カステラ  … カステラの由来はポルトガル語で、英語では「sponge cake（スポンジケーキ）」と言います。

・ハンドル … 英語では「steering wheel（ステリングウェール）」と言います。
「handle」は英語ですが「取っ手」という意味になります。

・メリット … メリットは英語で「advantage（アドバンテージ）」と言います。

Kさんの作品

言い間違えたら大変
～こんな意味があんな意味に!?～
rice と lice
名)米 / ráis
名)シラミの複数形 láis
例) I eat rice. 私は米を食べる。
I eat lice. 私はシラミを食べる。
Court と Coat
名)コート / kɔ́ːrt
名)上着 / kóut
例) I forgot my coat. 私は上着を忘れた。
I forgot my court. 私はコートを忘れた。
Desert と Dessert
名)砂漠 / dézərt
名)デザート / dizə́ːrt
例) I go to the desert. 私は砂漠に行く。
I go to the dessert. 私はデザートに行く。
Sack と Suck
名)袋 / sǽk
動)吸う / sʌ́k
例) I suck the breath 私は息を吸う。
I sack the breath.
Code と Cord
名)暗号 / kóud
名)ひも / kɔ́ːrd
例) I break the enemy's code. 私は敵の暗号を破る。
I break the enemy's cord. 私は敵のひもを破る。
flame と frame
名)炎 / fléim
名)わく / fréim
例) Decorate the photo to the frame. わくに写真をかざる。
Decorate the photo to the flame. 炎に写真をかざる。
liver と river
名)肝臓 / lívərz
名)川 / rívər
例) I swim in the river. 私は川で泳ぐ。
I swim in the liver. 私は肝臓で泳ぐ。
bloom と broom
名)花 / blúːm
名)ほうき / brúːm
例) I watch blooms. 私は花を見る。
I watch broom. 私はほうきを見る。
Crash と Crush
名)衝突 / krǽʃ
名)つぶす / krʌ́ʃ
例) I will crush the apples. 私はリンゴをつぶす。
I will crash the apples. 私はリンゴに衝突する。
感想
発音も似ているということもあってとても間違いやすいと思いました。これからは気をつけて英語を勉強していきたいです。

Ｇさんの作品

Japanese & Shrine

Japanese visit in a shrine during the New Year holidays.
It says "Hatsumaude" in Japanese. The purpose of this visit is to pray for a safe daily life.

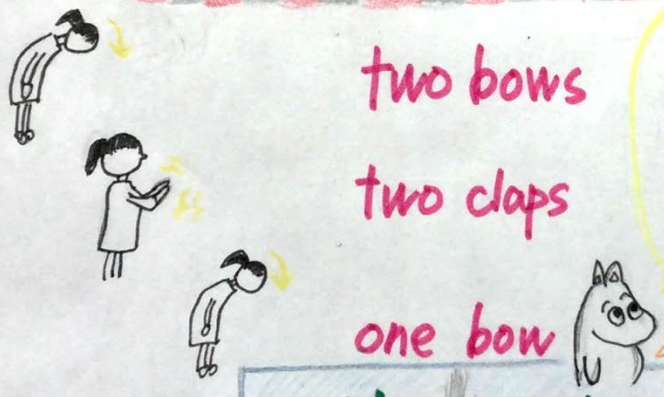
The popular shrine ranking

Top 3

1. Ise Jingu (Ise City, Mie Prefecture)
2. Izumo Taisha (Izumo City, Shimane Prefecture)
3. Itsukushima Shrine (Hatsukaichi City, Hiroshima Prefecture)

How to visit in a shrine

1. two bows
↓
2. two claps
↓
3. one bow



※ Please walk the side of the approach to a shrine. (God passes in the middle of a street.)

Please obey this rule!

Madoka's Window

Everyone, what do you wish this year? In fact, if we talk our wishes to other people, the wishes don't come true.
Then, why do we have wishes?
I think that I decide my wish for this year's goal and I move forward toward the goal.
Various opinions, but some say we report last year's result to God.
What is your opinion on this question?

Oさんの作品

高1　ホームプロジェクト

高校の家庭科の授業で全員に課される課題。それはずばり「家庭の中での課題を見つけ、それを改善する」こと。生徒たちが生活の中から見つける課題は実に様々です。

さらに実践したプロジェクトは　①課題設定の理由、②実態調査、③実態調査から見られる問題点、④改善案、⑤実践記録、⑥反省・評価・考察　の順にまとめることを求められます。

家庭生活から生まれる本格的レポート。過去に提出されたものの中から選りすぐりを紹介します。

自分で昼ご飯を作って
偏食を滅するべし

～ついでに生活習慣も見直すべし～

高１　李　怜歩

（2017 年度）

１　テーマ設定の理由

私はご飯の量が少ない日があったり、抜いたりする日がある偏食家です（特に昼食を抜く日が多い)。このまま偏食をし続ければ健康状態にも悪影響が出る上、必要な栄養素を取り込まず病気にもなってしまいます。

そこで私は夏休み中の２週間を、自分で昼ご飯を作り、ついでに生活習慣を直したいと思います。食事から改善していくことで、大嫌いな野菜も克服できたら良いと思いました。そして、残りの夏休みは旅行へ行くため昼ご飯は１ヶ月分も作れないと考え、１ヶ月分のタイムスケジュールをまとめようと考えました。

２　実態調査の方法

①方法手順

はじめの１週間を使い普段の昼食のメニューを文章で記録する。

普段の生活週間の記録を円グラフで記録する。

②資料の収集

普段の生活における昼食の実態、春休みに手引き記録を作っておいた生活週間のまとめを円グラフ化する。

③予算

５００×７＝３５００円程度

３　実態調査から見えた問題点

問題点１　偏食編

１週間の昼食

１日目…シュガートースト

２日目…カップヌードル

３日目…つゆ濃いめのうどん

４日目…なし

５日目…たこ焼き

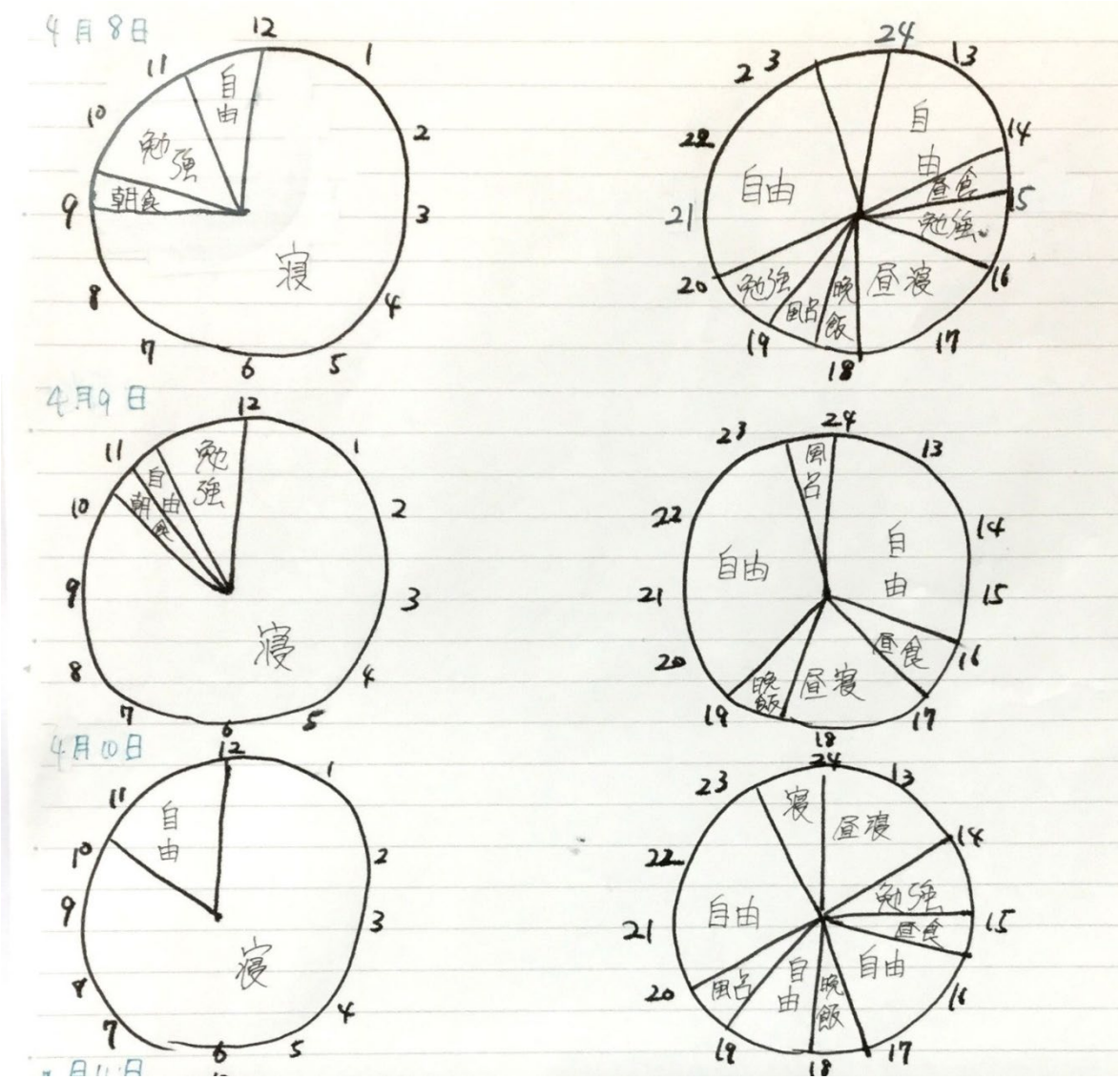
６日目…ハンバーグ

７日目…なし

健康的には大問題だと思います。記録を取ってみて改めて自分がかなりの偏食だということがわかります。全体的にやはり野菜が少なく塩分の摂取が多いように感じています。

問題点２　生活習慣編

午前　　午後



（一週間分の記録から３日分を抜粋）

春休み中に調査を行ったからか、寝るのも起きるのも遅く、３食きちんと取れていない日が多かったです。

４　改善案

改善案１　偏食編

①方法手順記録の方法

クックパッドなどで料理を調べる。検索が簡単で、自分と身近な家庭的な人が出している料理も多いので良いと考えた。

自分の嫌いな野菜や苦手な食べ物をレシピに加えそれを克服することが狙いです。

②予算

３００×１４＝４２００円程度

※克服すべき嫌いな食べ物リスト

・トマト

・なす

・ホウレン草

・ゆかり

・べちょべちょしたもの（クリームなど）

・マヨネーズ

・たけのこ

・アボカド

これらの材料を入れた料理を必ず作る。

改善案２　生活習慣編

・早寝早起きを心がけるために、朝は８：００までに起き、夜は２３：００までに寝る。
・勉強の時間を増やして、自由時間を削る。
・円グラフに生活習慣をまとめる。

5　実践記録　1　偏食編（一部抜粋）

〈5. 実践記録①〉　1日目：ピラフ風チャーハン

○概要

野菜が大嫌いなので、固形のものを食べる前に液体の野菜ジュースを飲めるようになることが大事だと思いました。また、カイワレは辛くて食べづらいので、まずはブロッコリースプラウトを使って調理しようと思います。

○手順

RECiPE（1人分）

・余ったごはん	200g
・野菜ジュース	25ml
・溶き卵	1コ
・オリーブオイル	大さじ1
・鶏ガラスープ素	小さじ1
・スライスチーズ	1枚
・ブロッコリースプラウト	適量
・塩コショー	適量

①フライパンにオリーブオイルを入れ、ごはんを炒める。

②溶き卵を入れ炒める

栄養表

1群	2コ	←ないよ
2群	1コ	
3群	2コ	
4群	0コ	←あるよ ブロッコリースプラウト
5群	1コ	
6群	2コ	

③野菜ジュースを入れてさらに炒め、鶏ガラスープ素、塩コショーで味を整える

④水分が飛んだら完成。スライスチーズをのせ、スプラウトを盛りつける

○感想

少しまだ水気がありましたが、野菜ジュース（無糖）が初めて美味しく感じました。今度また作ってみようかと思います。

KOKUYO

3日目：ねばトロ丼

○概要

時短ででき、健康的なねばトロ丼を作ってみました。前日に使用した長芋の残りを翌日に使うことによって、より新鮮に、食品を腐らせることなく賞味期限前に食べることができて良いと思いました。

○手順

RECiPE（1人分）

・ごはん	丼ぶり1杯
・長芋	10cm
・卵黄	1コ
・オクラ	1〜2本
・めんつゆ	大さじ1
・水	小さじ2
・小ねぎ	1本
・もみのり、ごま油、おかか	適量

① めんつゆ、水、小ねぎ、ごま油、ごま、おかかを混ぜ合わせる
長芋はポリ袋に入れて麺棒で叩いて細かくしておく

② オクラは塩でゆでて、小口切りにする

③ 丼ぶりにご飯をよそって、もみのり、長芋、オクラ、卵黄をもりつけ、タレをかけて完成！

栄養表

1群	2コ
2群	2コ
3群	2コ
4群	0コ ― 長芋
5群	2コ
6群	1コ

○感想

簡単かつとても美味しい！
少しねぎが多すぎた気がします…。
卵黄がとても合っていて良いと思います

4日目：夏野菜のドリア

○概要

なすはこの世で一番嫌いな食べ物でした。1日目で食べることに慣することがなくなったトマトと、好きなカレーと混ぜて食べれば、少しは克服できるのではないかと思いました。

○手順

RECIPE（1人分）

・カレールー	大さじ3
・ごはん	1杯
・なす	1/2本
・トマト	1/2コ
・スライスチーズ	適量
・塩	ひとつまみ

①カレールとごはんを混ぜる。ナスとトマトを輪切りにする

②オリーブオイルをしいて、フライパンでトマトとナスをいためる

栄養表

1群	1コ	←ここないよ！
2群	1コ	
3群	1コ	
4群	1コ	
5群	0コ	←あるよ！ごはん
6群	1コ	

③焼けたらカレールーを耐熱皿にのせ、トマトとなすをしきつめる

④チーズを散らす

⑤チーズに焦げ目がつくまで焼いて完成！

○感想

カレーの味が強くてとても美味しいです

ナスとチーズが意外にも合うことがわかりました

少し水っ気が多いように感じました

5日目：トマトリゾット

○概要

リゾットはチーズや海鮮のものしか美味しく感じなかったので、トマトリゾットに挑戦してみました。また、きのこの中でも苦手なしめじを料理の中に入れてみました。

○手順

RECIPE（1人分）

・ごはん	1杯
・ウインナー	2本
・しめじ	一株
・トマト	1つ
・お餅	1つ
・卵	1つ
・ニンニク	小さじ2
・コンソメ	1コ

① ニンニクとオリーブオイルをフライパンでいためる。ウインナーを入れて焦げ目がついたらしめじを入れていためる

② トマトを入れて潰しながらいため、ごはんを投入。全てがつかるぐらいの水を入れ煮こむ

栄養表

1群	2コ	4群	2コ
2群	0コ	5群	2コ
3群	1コ	6群	1コ

チーズ

③ 溶き卵を回し入れ、角切りしたお餅を入れ、水分が飛んだらチーズを入れるトロトロになったらコンソメを入れて完成！

○感想

べちょべちょしすぎた！でもトマトの風味が効いてて
しめじが美味しく感じます
卵を多めに入れるべきだと思いました

7日目：そば粉のガレット

○概要

いままでは小麦粉で作っていましたが、そば粉で作るととても健康的と聞いたので、今回はそば粉のガレットを使ってみました。また通常は使わない、ほうれん草も入れてみました。

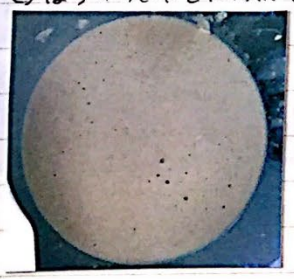
○手順

RECIPE（1人分）

・そば粉	大さじ2
・豆乳	100cc
・卵	1コ
・塩	ひとつまみ
・砂糖	小さじ1/2
・ほうれん草	1株
・ベーコン	適量
・とろけるチーズ	適量

①生地をつくり、目玉焼、ベーコンを焼く

②ほうれん草を加熱し、生地を焼く（薄く）



栄養表

1群	3コ
2群	1コ
3群	1コ
4群	0コ
5群	2コ
6群	1コ

③中央に目玉焼き、囲むようにほうれん草とベーコンをしく。

④円を折りたたんで正方形をつくるように折りたたむ

○感想

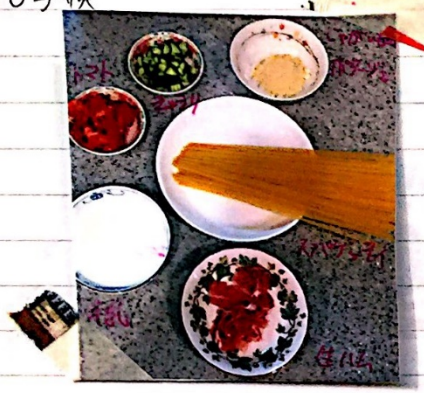
少し生地が厚いように感じます。
そば粉って結構味が薄いんですね…。でも具の食感や味を楽しめて良かったと思います

9日目：ジャガイモの冷製パスタ

○概要

冷製パスタを食べることによって暑い夏が少しでも感じれば良いなと思いました。夏野菜などを入れることで、旬の味が楽しめるし、より健康的になると思います。

○手順



RECIPE（1人分）

・スパゲッティ	90g
・生ハム	2枚
・きゅうり	1/3本
・トマト	1/6コ
・牛乳	150ml
・じゃがいもポタージュ	1袋

①鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲッティをゆでる

②ゆであがったら冷水で洗い、ザルで水気をとる

栄養表

1群	1コ
2群	1コ
3群	1コ
4群	1コ
5群	2コ
6群	1コ

③生ハムを一口サイズ、きゅうりとトマトは1cm角に切る。じゃがいもポタージュに牛乳をかける

④麺とボウルの中のものを混ぜ、器に盛ってオリーブオイルと塩コショーまぶして完成！

○感想

まずすぎる!!!

汁が多いのと、味が薄すぎてとてもまずかったです。次はちゃんと分量に気をつけて作りたいと思います

10日目：ナスだけ丼

○概要

4日目の夏野菜のドリアで少しだけ食べることができるようになったナスを、今度は単体だけ使って料理を作っていこうと思いました以前の私なら地獄の料理としか感じませんが、ナスの風味を堪能できたら良いなと思います。

○手順

RECIPE（1人分）

・ナス	1本
・ショウガ	適量
・片栗粉	適量
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・いりごま	適量
・小ネギ	適量
・卵	1コ
・ごはん	1杯

①ショウガをみじん切りにし、ナスは輪切りにして水分をとる

②ナスをビニールに入れて片栗粉加えてまんべんなく振りまぶす

栄養表

1群	2コ
2群	0コ
3群	0コ
4群	3コ
5群	2コ
6群	0コ

③ナスを焼いたあと一旦取り出し、ショウガを入れ、しょうゆとみりんを入れて軽くいためナスを入れる

④ごはんにナスに盛り、タレをかけて卵黄とネギを盛りつけ完成！

○感想

ナスが美味しい…奇跡ですね…

ネギのシャキシャキ感や卵黄のうまみが程良くからみ合って美味しかったです。

ナスを完全克服しました

12日目：トマト卵スープ

○概要

生ならまだしも、煮た野菜は嫌いです。シンプルな料理ですが、何しろ野菜の煮汁が本当に苦手なので、コンソメで味付けするなど工夫をして、食べれるようになれれば良いなと思います。

○手順

RECIPE

・レタス	1/4コ
・トマト	1コ
・塩コショー	ナク
・卵	1コ
・コンソメ	1コ

①トマトは角切り、レタスは食べやすい大きさに切る

②沸騰したお湯にコンソメを入れ、トマトとレタスも投入

栄養表

1群	1コ
2群	0コ
3群	0コ
4群	2コ
5群	0コ
6群	0コ

③塩コショーで味を整えたら溶き卵を回し入れて完成！

○感想

レタスはおいしかったのですが、煮くずれたトマトはやっぱり苦手でした…。卵と一緒に食べると煮汁の味が丁度よくまろやかになる気がしました。

14日目：アボカドサーモンのパングラタン

○概要

しょうゆに付けるなら少しは大丈夫ですがアボカドが苦手（あのグニグニベタベタした食感が苦手です）なのと、ホワイトソースが嫌いなので、グラタンを作ってみました。

○手順

RECIPE（1人分）

・トマト	半分
・食パン	1枚
・アボカド	1コ
・牛乳	150ml
・鮭の切り身	1枚
・バター	適量
・小麦粉	適量
・チーズ	適量

①アボカドを一口大に切り、トマトを好きな大きさに切る

②バター、小麦粉、牛乳を火にかけホワイトソースを作る

栄養表

1時	1コ
2時	2コ
3時	1コ
4時	0コ
5時	2コ
6時	2コ

③酒蒸しした鮭の粗熱をとり、食パンはサイコロ目にカットする

④バター→アボカド→トマト→鮭→ホワイトソース→チーズの順に入れる

⑤焦げ目がついたらブラックペッパーをかけて完成！

○感想

ホワイトソースはやはりダメでしたが焼いたアボカドはとても美味しかったです。

チーズの量はもう少し減らすべきでした。

まとめ

○栄養表のまとめ

・1群	たんぱく質	正正正正正	25コ
・2群	無機質	正正丅	12コ
・3群	ビタミンB	正正正一	16コ
・4群	ビタミンC	正正下	13コ
・5群	炭水化物	正正正正	19コ
・6群	脂質	正正	10コ

※ 正確には基礎食品群の第3群はビタミンAです。

○上記の反省

全体的に見て2群が少ないと思います。成長期なので脂質を取るのをなるべく減らして、カルシウム摂取をより心がけたいと思いました

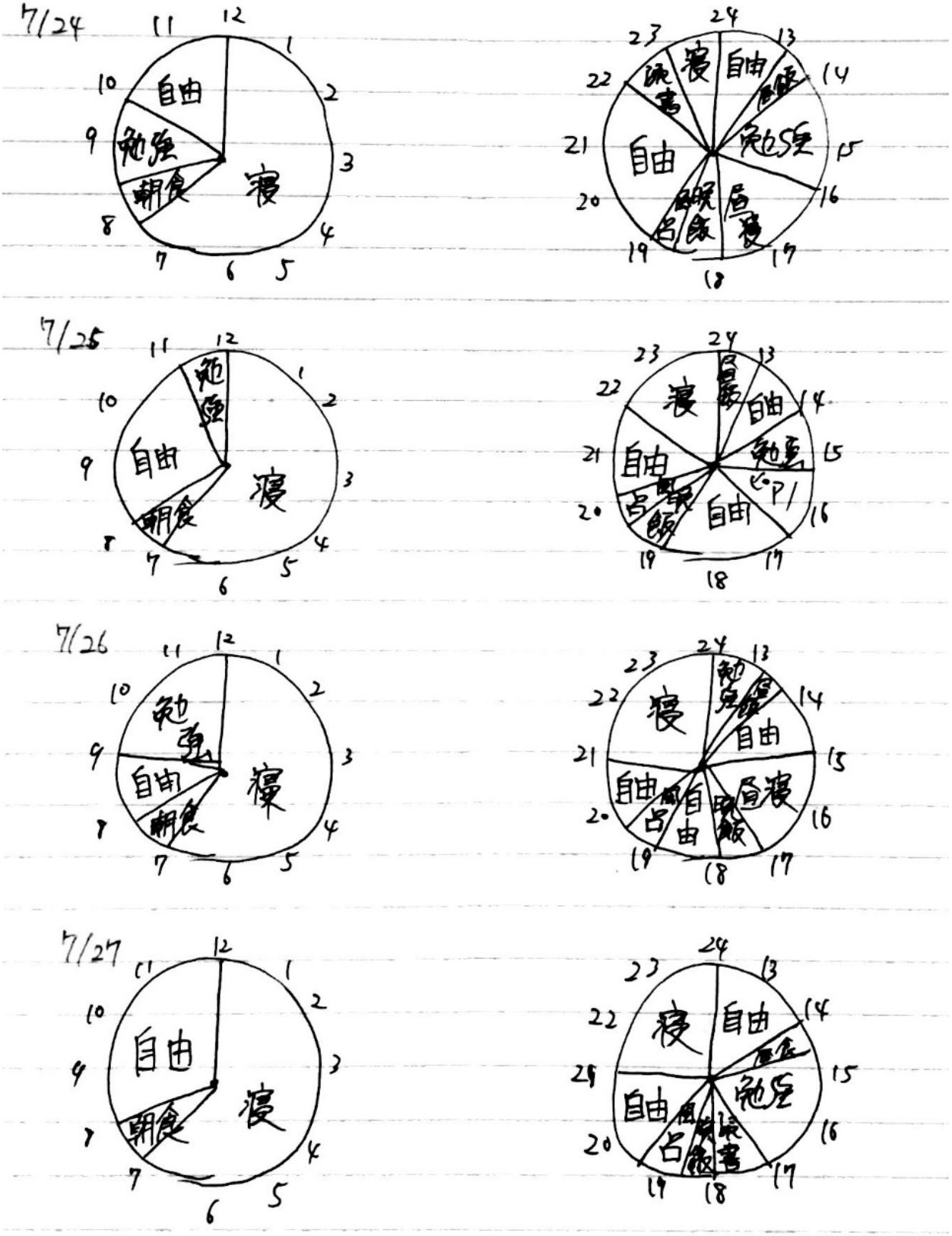
○参考文献

・ピラフ風チャーハン
https://cookpad.com/recipe/4612841
・長芋とほうれん草のお好み焼き
https://cookpad.com/recipe/3711973
・ねばトロ丼
https://cookpad.com/recipe/3378675
・夏野菜のドリア
https://cookpad.com/recipe/3277320
・トマトリゾット
https://cookpad.com/recipe/12428565
・ゆかりパスタ
https://cookpad.com/recipe/4629724
・そば粉のガレット
https://cookpad.com/recipe/4448530
・チキントマトトースト
http://park.ajinomoto.co.jp/ap/recipe/card/706556
・ジャガイモの冷製パスタ
http://park.ajinomoto.co.jp/ap/recipe/card/706595
・ナスだけ丼
https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1130008827
・じゃがいものニョッキ
https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1560010174
・トマト卵スープ
https://cookpad.com/recipe/4612807
・野菜の煮こごり
https://cookpad.com/recipe/3733617
・アボカドサーモンのパングラタン
https://cookpad.com/recipe/2504735

実践記録

2　生活習慣編（一か月間の記録から一部抜粋）

午前　　午後



６　反省・評価・考察

①自己評価・反省

料理は少なからずできるようになったと思います。 味付けを怠ったり、自分の見解で全て決めてしまうと大変なことになるのだと学びました。

生活習慣に関して…眠気がとれません。

②今回の取り組みへの考察

１偏食を直すことにおいて

肉や嫌いな嫌いなものを全てまんべんなく振り分けたので、目標に沿うことはできたと思います。ただ、一食一食に偏りは見られませんが全体を通して見ると、トマトがやたら多かったりしたので、別の食材（例えばメインのトマトを他の緑黄色野菜に置き換える）にするなど工夫をすれば全体の偏りを無くすことができるのではないかと思いました。

２健康的な料理を作ることにおいて

全体的にとても塩からかったので、いくら健康に良い野菜を使ってもその特性を生かしきれてないと思いました。今度作るときはきちんと分量を考えた上で美味しく作れるように励みます。

３生活習慣を正すことについて

遅寝遅起きが原因で３食きちんと取ることができなかったり、極度の疲れに見舞われたりするということが、早寝早起きのきちんとした生活を続けてみてはっきりと分かりました。また、自由時間が多すぎると自分にとても甘くなり、だらだらとした日常生活を続けてしまうことになるので勉強や読書、適度な昼寝を挟むことで時間の管理にもけじめがつくのではないかと思いました。

　嫌いな食材に２週間も向き合った決意に拍手！料理の写真はどれもとても美味しそうなのですが、失敗作であったことを正直に書いているのも面白いです。水気が多くなる傾向があったようですが、このような経験を経て料理の腕をあげていくだろう彼女を応援したくなります。これからもバランスの良い食事をとって、規則正しい健康的な人生を送れますように！

　藤女子の家庭科の本気を見せつける力作のレポートの数々、今回でひとまず連載を終了します。また、後輩たちが新たなプロジェクトを完成させたらご紹介します！