



月刊 るし

11月号

《今月の表紙》

中学2年 岡本 万柚子 さん

今号の内容

【特集】

美術部「高文連石狩支部美術展 出品作品」

美術「中3 季節を表す型染め ～植物編～」

家庭科「高1 ホームプロジェクト」

高文連石狩支部美術展

出品作品

高文連に出品した美術部員たちの作品をご紹介します。新型コロナウイルス感染症対策のため、今年は大会がWEB展示会に変更されました。部活動の時間や自主製作の時間もなかなか取れない中、部員たちは精一杯制作に打ち込み、見事な作品を完成させました。「入選」作品は道大会に出品されています。



入選

「源」

高3 泉山 綾花



入選

「アマビエ」

高2 浅沼 千文



入選

「おんねん」

高2 菊池 那月.



佳作

「天使」

高2 野村 朱音



佳作

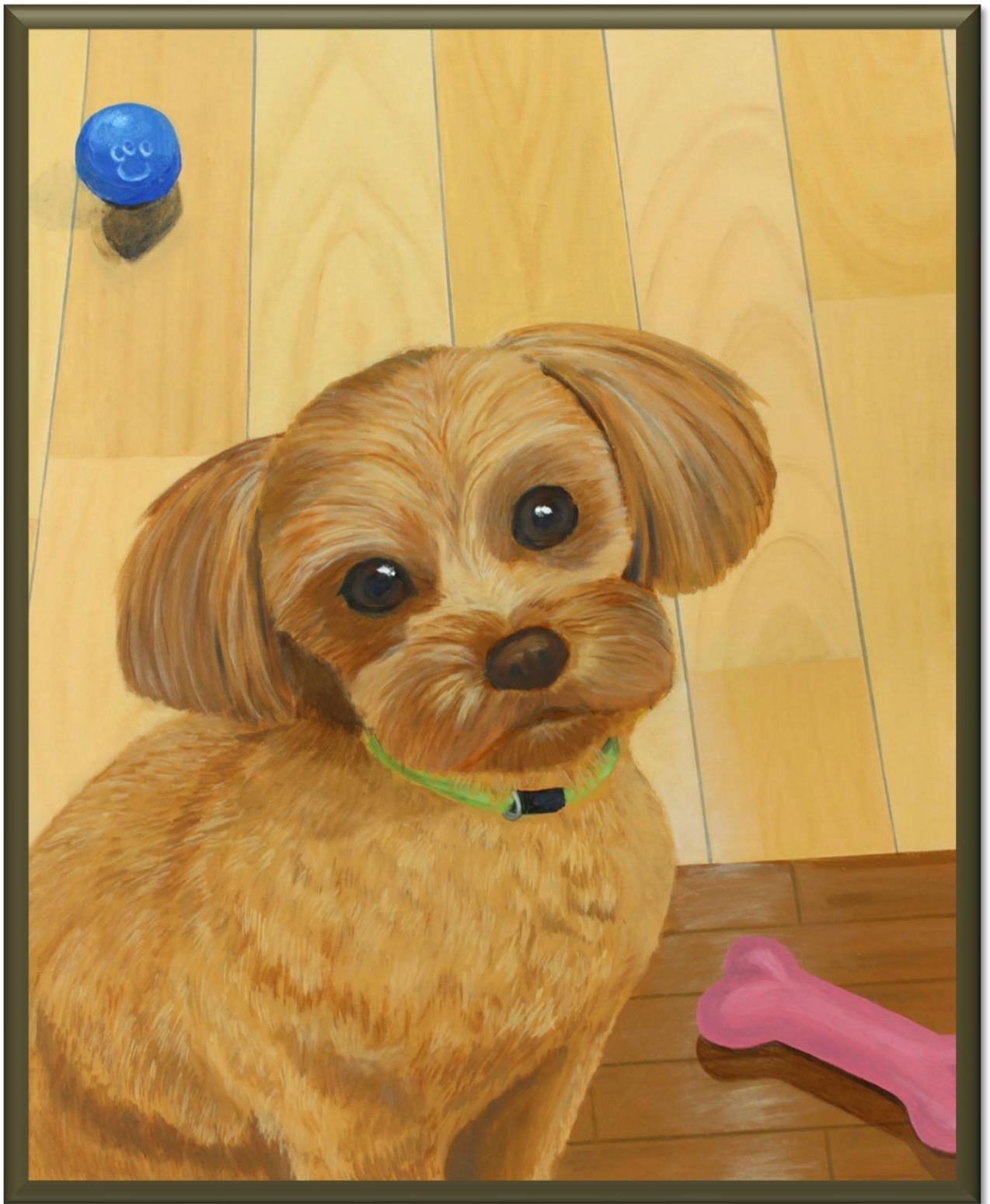
「夜景」

高3 旗本 愛子



「革命」

高2 森田 真衣



佳作

「いとしい子」

高1 大柳 乃々佳



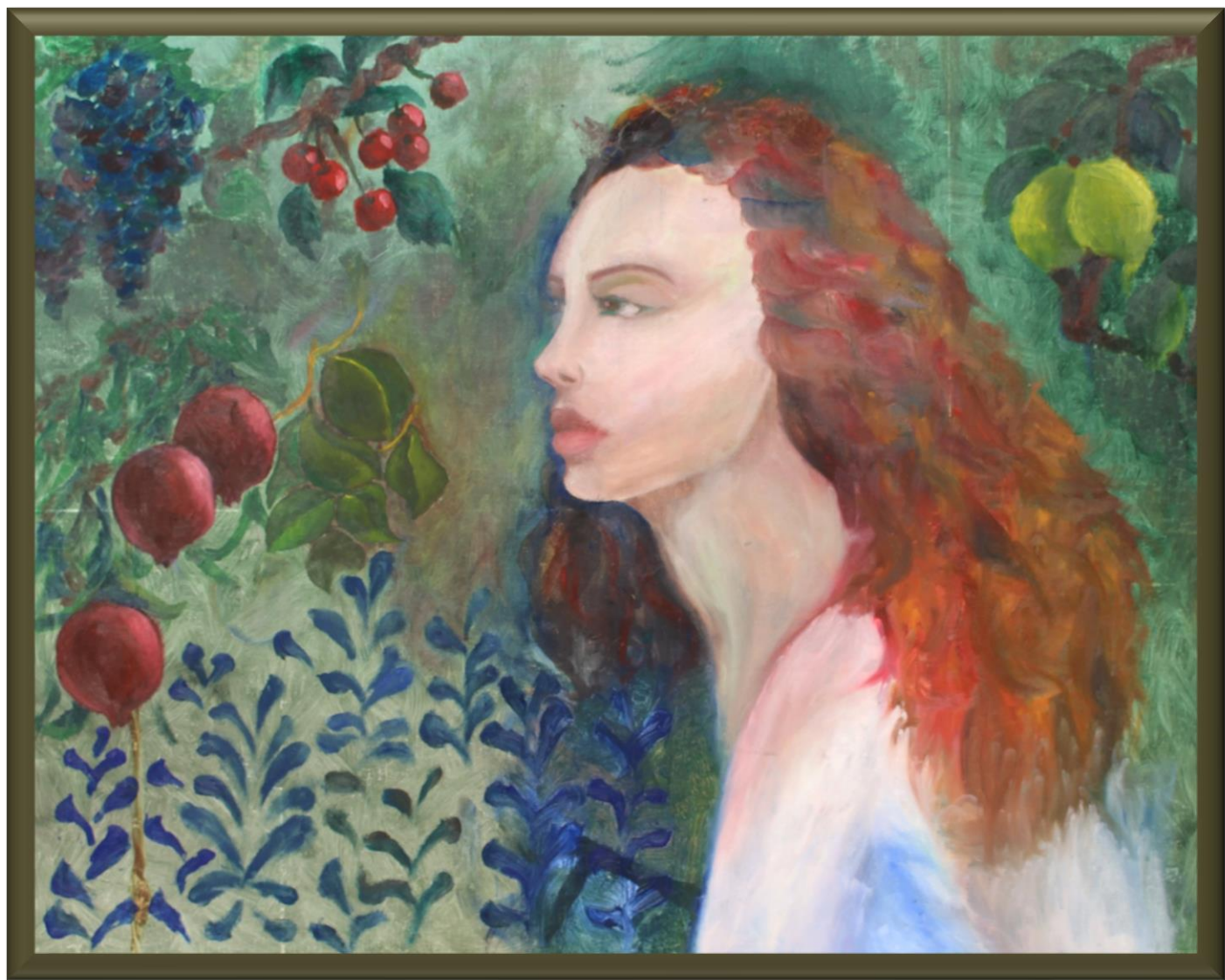
「なでまわしたい」
高1 小島 さくら



佳作

「こいのぼり」

高1 佐々木 香奈



「舞踏会」

高 1 森竹 綾乃

「中3 季節を表す型染め

〈植物編〉

型紙を利用して、和紙をオリジナル模様
に染めました。

染めるときに重ねられるよう型自体を工夫
したり、連続してつながりが出るように配置
したりして、それぞれがデザインに趣向を凝
らしています。

今回は花や葉、自然の風景の柄を集めまし
た。また、最後に、番外編として、季節のもの
ではないモチーフもご紹介します。



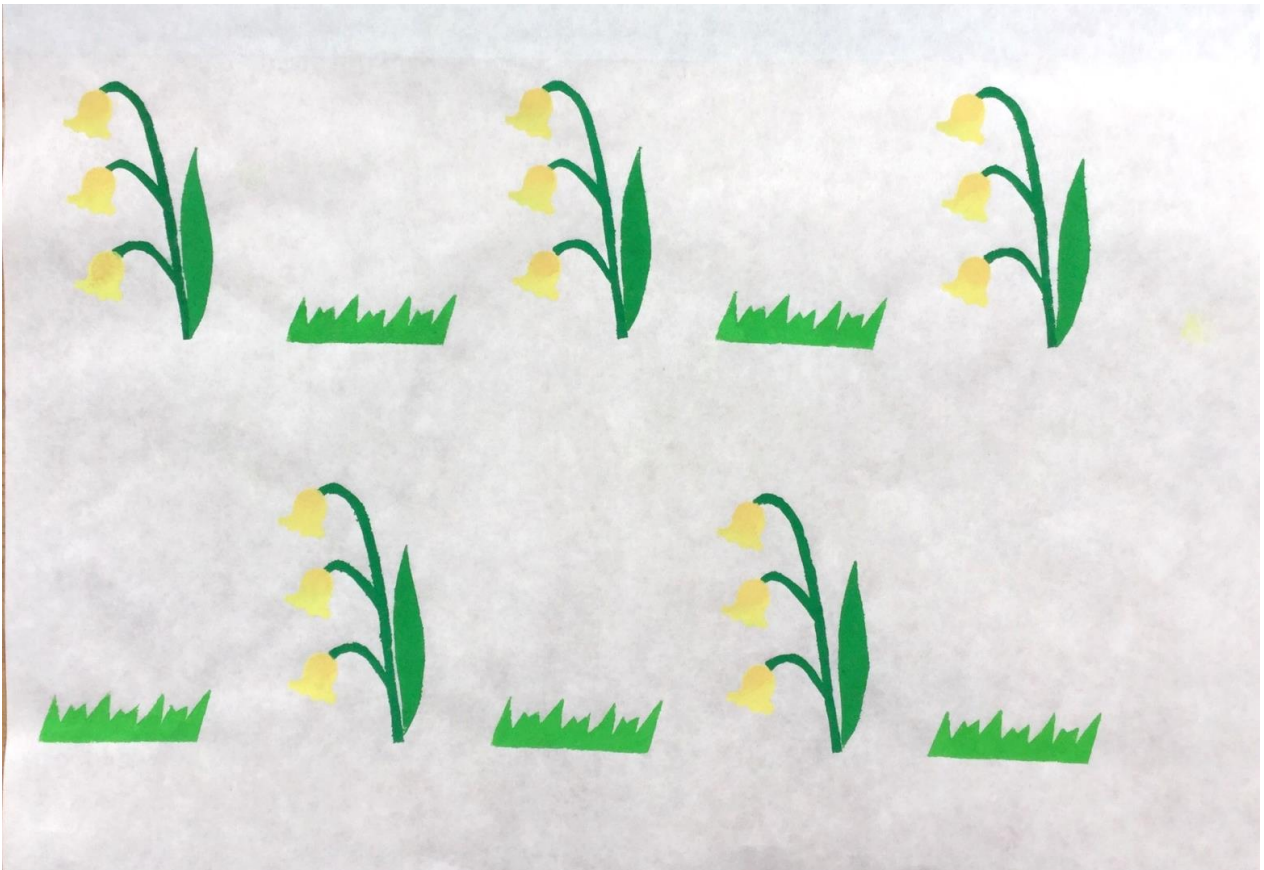
Yさんの作品



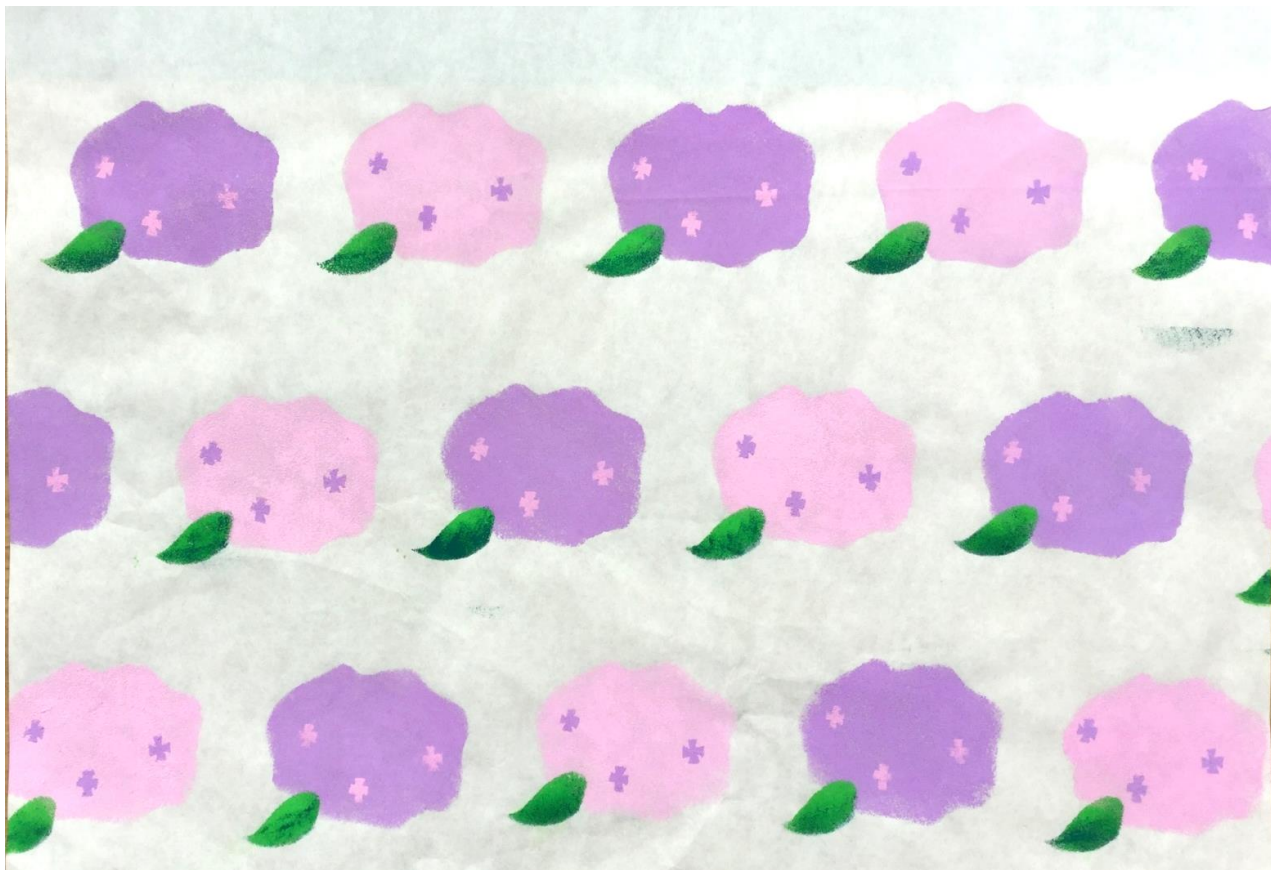
Tさんの作品



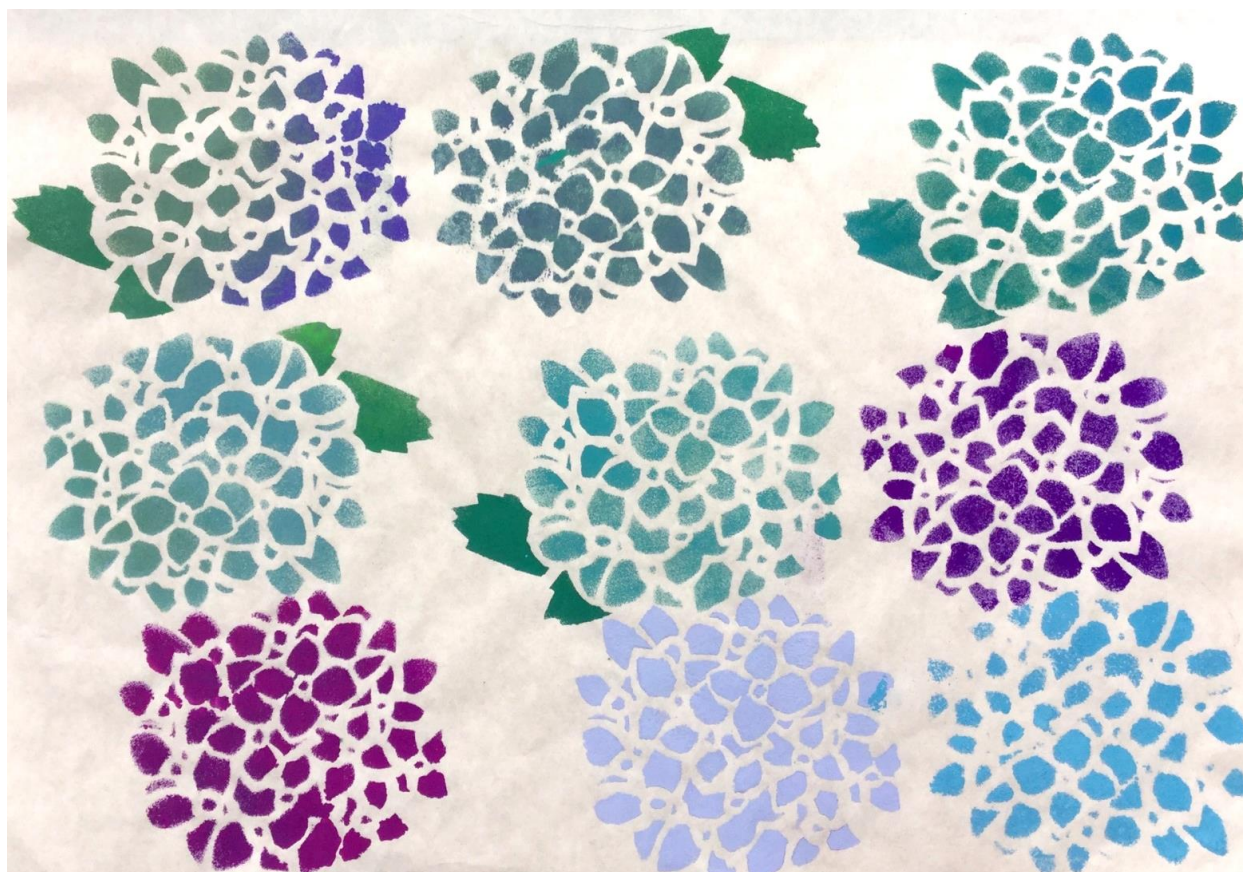
Kさんの作品



Yさんの作品



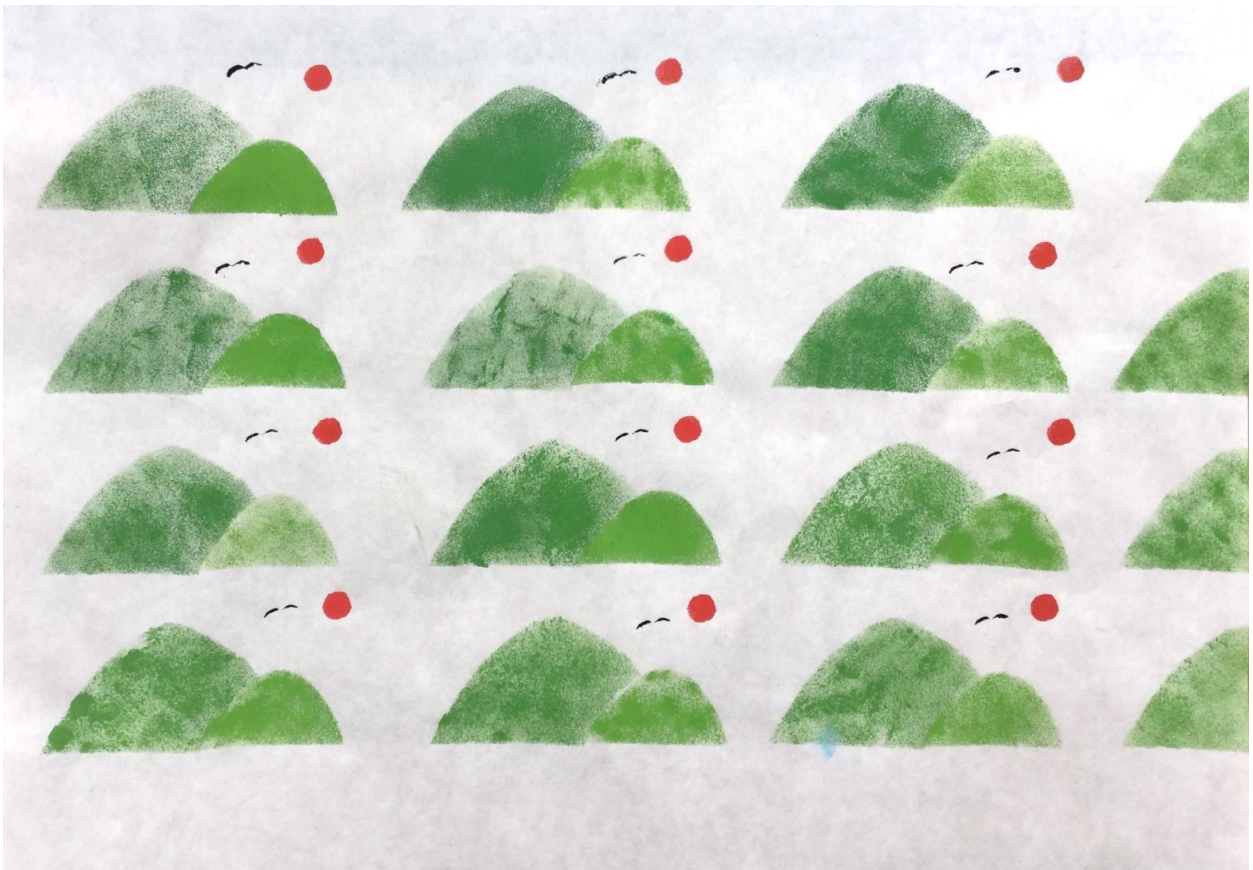
S さんの作品



O さんの作品



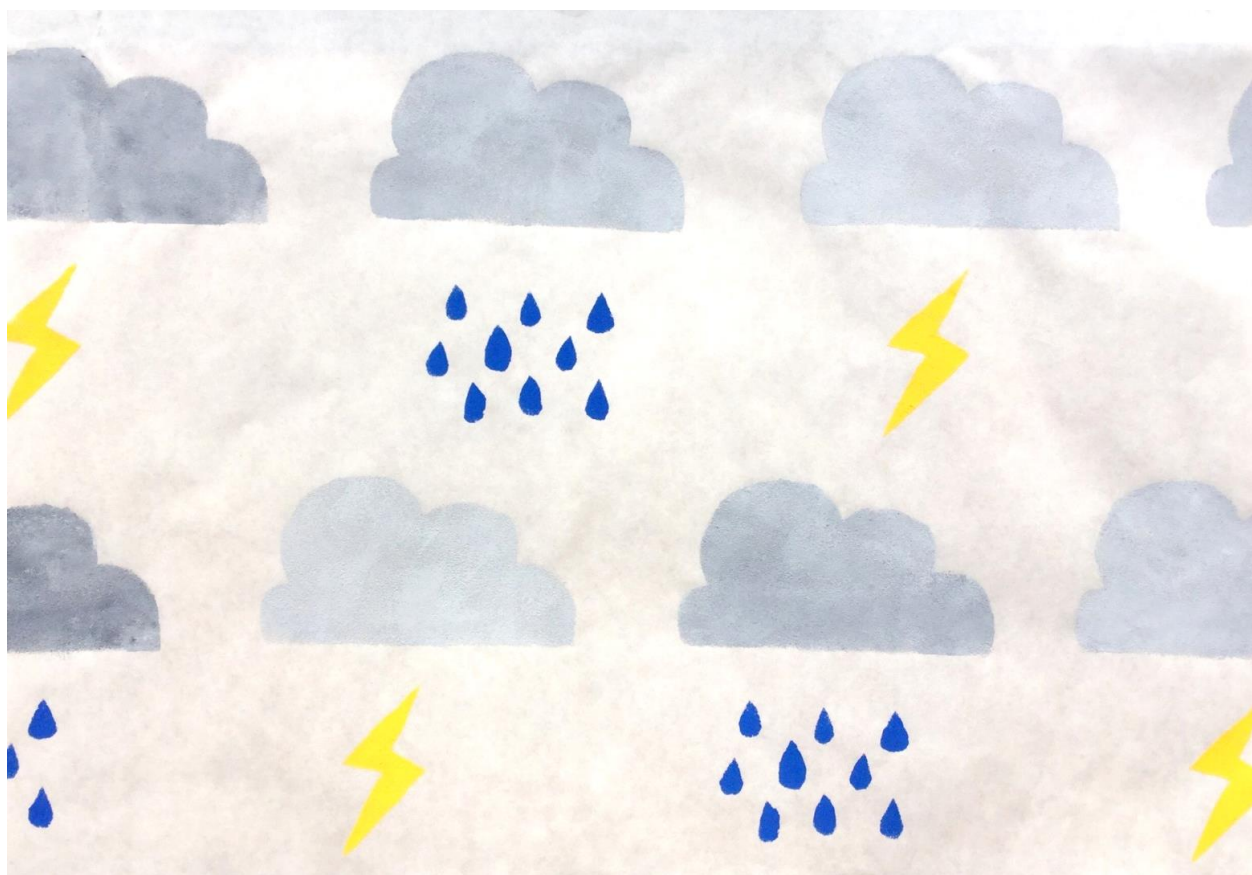
うさんの作品



Nさんの作品



M さんの作品



M さんの作品



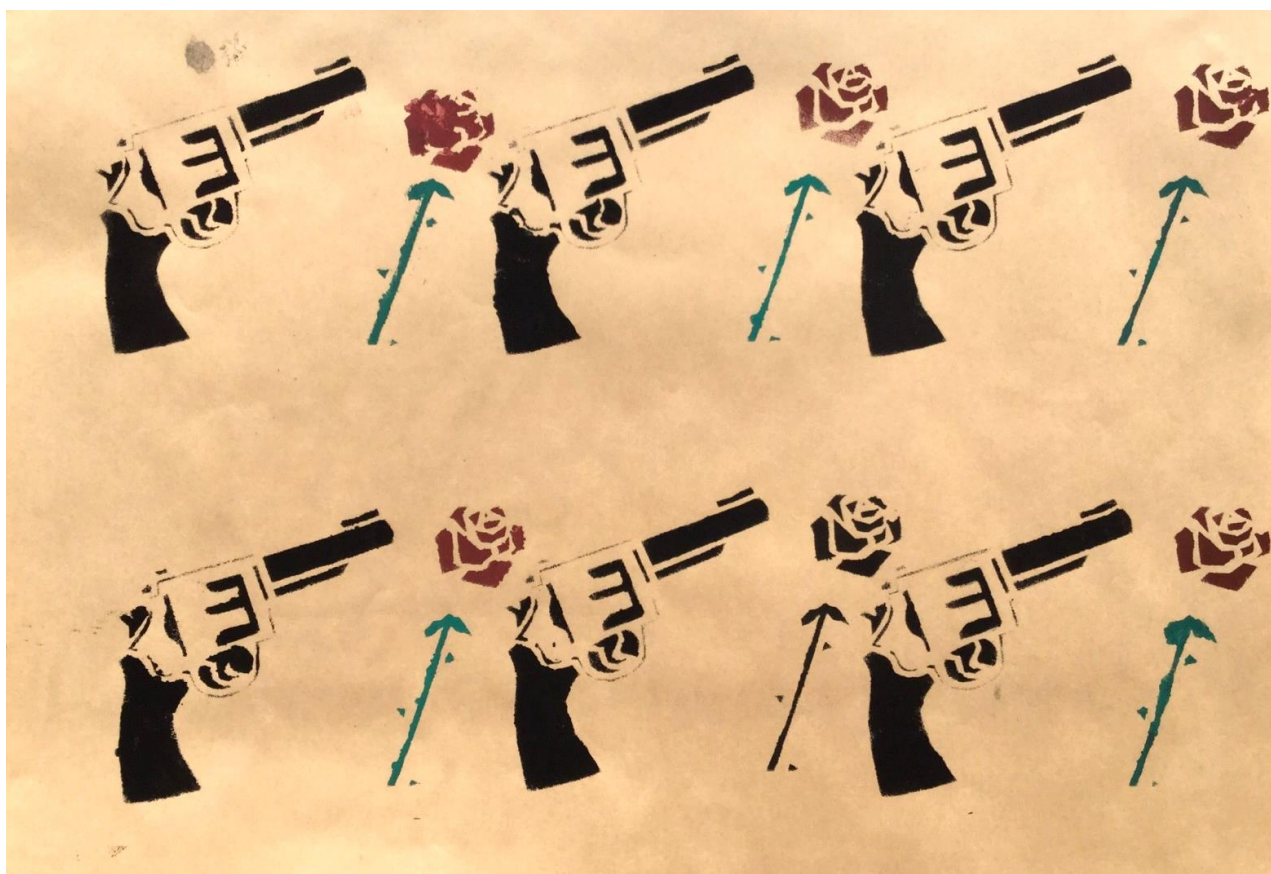
Eさんの作品



Mさんの作品



S さんの作品



S さんの作品

「高1 ホームプロジェクト」

前号に続き、「家庭の中での課題を見つけ、それを改善する」プロジェクトをご紹介します。

家庭生活の実感・実体験から生まれる、高校1年生の等身大のレポート。今回は、休校期間中に作り始めた、お母さんへのお弁当。栄養のバランスが考えられた美味しそうなメニューがたくさん。早起きをしてがんばりました！

「家庭科 ホームプロジェクト」

お弁当を作る！

Mさんの作品

〈目次〉

～1～ テーマ設定の理由 p 3～

～2～ 実態調査の方法 p 4～

- ① 方法、手順
- ② 日程
- ③ 資料の収集
- ④ 予算

～3～ 実態調査の記録 p 5～

～4～ 実態調査から見た問題点 p 6～

～5～ 改善案 p 7～

- ① 方法、手順、記録の方法
- ② 日程
- ③ 予算

～6～ 実践記録 p 8～

～7～ 反省・評価・考察 p 26～

- ① 自己評価、反省
- ② 家族の評価
- ③ 今回の取り組みへの考察

～1～ テーマ設定の理由

私は、中学3年間ずっと母にお弁当を作ってもらっていました。

しかし、私ももう高校生。義務教育も終わり、日に日に自立しなきゃという思いが強くなっていきました。そんな中、新型コロナウイルスにより学校が休校になり、家から一步もでない毎日が続きました。私が家にずっといるのに対し、私の母は感染の可能性があるので、毎日職場へ地下鉄で向かい、また地下鉄で家に帰ってきて、手洗いうがいをして...と日々頑張ってくれていました。

そこで、暇な私が忙しい母のためになることはないかと考えたのが「お弁当をつくる！」です。お弁当を作り、自分自身の生活リズムを整えることもできます。自分のためにもなり、母のためにもなる。こんな一石二鳥のこと他にない！と思いこのテーマに決めました。

しかし、実施期間と決めていた8週間のうち、2週間目で母が在宅勤務となり、お弁当を作る必要が無くなってしまいました。そこで、「母のお弁当を作る」というテーマから、途中から「自分のお弁当を作る」というテーマに変え、記録をとることにしました。

～ 2 ～ 実態調査の方法

① 方法、手順

最初の1週間を使い、自分が出来る範囲で私が母のお弁当を作ってみる。

② 日程

4月20日から4月24日まで

③ 資料の収集

私が母に作ったお弁当のメニューを文章で記録する。

④ 予算

家に残っていた冷凍食品や余っている食材を多く使ったため、分からないのですが必要なだけを使い無駄をなくす。

~ 3 ~ 実態調査の記録

4月20日

ご飯・冷凍食品のグラタン・昨日の晩御飯の春巻き
ミニトマト

4月21日

冷凍食品のチャーハン・冷凍食品のナスの肉詰め
冷凍食品のしゅうまい

4月22日

卵焼き（失敗しました...）
わかめご飯・昨日の晩御飯の煮物

4月23日

昨日の晩御飯の煮物・冷凍食品の春巻き・わかめご飯

4月24日

ベーコン・スクランブルエッグ・サラダ・白米

～4～ 実態調査から見えた問題点

- ・自分で作るとなると、私は普段料理の手伝いをしないので、お弁当のおかずを自分で作れず、冷凍食品に頼ってしまった。
- ・冷凍食品を使うよりも手作りの方が栄養素もあり、暖かみもあるのでなるべく手作りのおかずを作りたい。
- ・ご飯を白米にしていたのですが、ふりかけなどを使い彩や見た目をよくする必要がある。
- ・野菜を入れる回数が少なかったなので、栄養がとりにくい野菜の栄養素をとるためにも野菜を使ったレシピを多く調べたい。

～ 5 ～ 改善案

① 方法、手順、記録の方法

- ・新しいおかずのレシピをネットで調べ、自分一人で作ってみる

〈理由〉お弁当に使うおかずの量を増やすため

〈狙い〉一人で料理をする経験をする

- ・記録は1週間分のうち2日分を抜粋して写真に記録する

〈理由〉写真として記録することで分かりやすく記録されるから

〈狙い〉彩を分かりやすくするため

- ・三色食品群のどれに当てはまるか色付けをする

〈理由〉栄養の偏りがないか調べるため

〈狙い〉分かりやすく記録するため

赤：体を作るもとになる

黄色：エネルギーのもとになる

緑：体の調子を整えるもととなる

② 日程

4月27日から4月30日と6月15日から7月22日の7週間

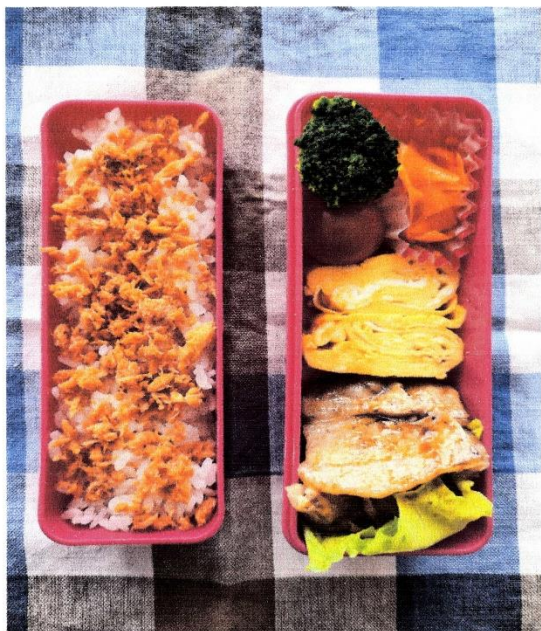
③ 予算

家にあるものを使うが、なるべく節約する。

～6～ 実践記録

1週間目！

4月27日（月）

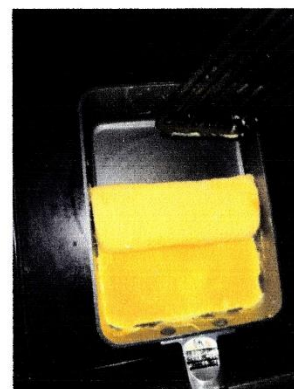


お弁当のメニュー

- ・ 卵焼き
- ・ 生姜焼き
- ・ 鮭ご飯
- ・ ゆでたブロッコリー
- ・ ミニトマト
- ・ 人参の浅漬け

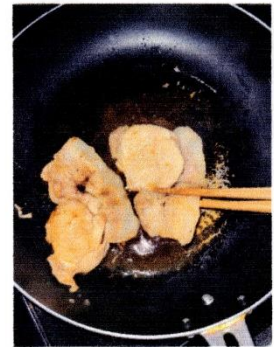
～卵焼きの作り方～

- ①卵・卵焼きのもとを用意し、卵を溶き卵焼きのもとを入れまた混ぜる。
↓ここ大事！
- ②フライパンを温め、火を中火にし卵の3分の1をフライパンに流し込む。
- ③周りをはがし、とれやすくなったらフライ返しで卵をひっくり返す。
- ④これを卵の液が無くなるまで繰り返す。
- ⑤形を優しく卵焼きを押して整え、完成！



～生姜焼きの作り方～

- ①豚肉と生姜焼きのたれを用意する。
- ②フライパンに油をしき、豚肉を焼く。
- ③しっかりと焼き目がついたら
たれをかけ、からめ焼きをする。
- ④完成！



～人参の浅漬けの作り方～

- ①人参をピーラーで薄くする。
- ②それをジップロックに入れ、浅漬けのもとを入れる。
- ③よく揉み、20分程冷蔵庫でつけると完成！



〈感想〉

この量を作るのに、一時間弱かかってしまい、毎日作るには時間がかかりすぎると思いました。栄養素は、摂りたい野菜を3品作ることが出来て満足です！卵焼きは火加減がとても重要で、火が強くて焦げそうになったので、火加減に気を付けます。これら3品はスーパーなどで売っているたれを使ったり、1から全て自分で作るわけではなかった所以我でも挑戦しやすかったです！

4月28日（火）



お弁当のメニュー

- ・ 鯖の塩焼き
- ・ かぼちゃの煮物
- ・ きんぴらごぼう
- ・ 白米（のりのふりかけ）

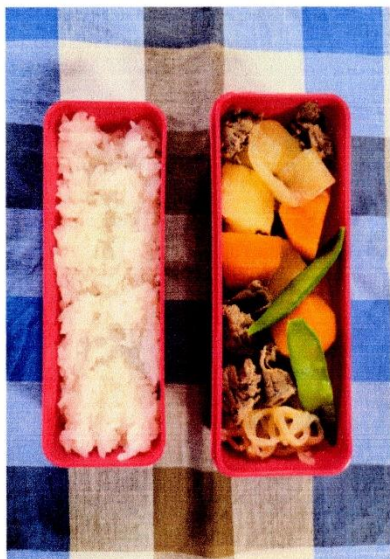
～鯖の塩焼き～

- ①鯖に少し切れ目を入れ、少し塩を振り、10分ほどたったら鯖をキッチンペーパーなどで拭く。
- ②拭いたら、塩をしっかりとふり鯖の皮を下にして、中火で5分ほど焼く。
- ③そうしたら鯖をひっくり返し、3分ほど焼くと、完成！

〈感想〉

これは私の和食への憧れから焼き魚を挑戦したのですが、グリルを使ったので、後片付けが大変で学校に行く前には向いていないと思いました。しかし、やっぱり焼き魚は栄養がたっぷり入っていてとても美味しかったのでどうにか焼き魚を簡単に作れる方法を探したいです。これに入っている、きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物は近くに住んでいる祖父母から頂いたもので、しっかりと味がしみていてとてもおいしかったです！！

4月29日（水）



お弁当のメニュー

- ・ 肉じゃが
- ・ 白米

～肉じゃがの作り方～

- ①じゃがいもを食べやすい大きさに切り、水にさらして水気をきる。
人参・玉ねぎは食べやすい大きさに切る
- ②いんげんはへたを切り、3等分に切り600wのレンジで加熱する。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて中火で炒める。
- ④残りの食材を入れ、全体に火が回るまで炒める。
- ⑤水、酒をいれて煮立たせ、アクを取り除く。みりん、砂糖を入れて混ぜ、ふたをして弱火で8分ほど煮る。
- ⑥醤油を入れてさっと混ぜ、ふたをしてまた8分ほど煮た後にいんげんを乗せると完成！

〈感想〉

母からも美味しかったと言ってもらえたのですが、朝から作るには大変な料理でした。肉じゃがをお弁当に入れるときは前の晩御飯が肉じゃがの時にして、さらに肉じゃがの汁がこぼれないように麴などを入れるといいと思います！

4月30日（木）



お弁当のメニュー

- ・ハンバーグ
- ・かにかま入り卵焼き
- ・ミニトマト
- ・白米（たらこのふりかけ）
- ・パセリ

～卵焼きの作り方～

この方法はオーソドックスな卵焼きを作った時のところに書きます！

〈感想〉

この日は前の晩御飯に自分で手作りしたハンバーグを入れました。ハンバーグは冷めても美味しくて、今度また絶対に作ろうと決めました！また、お弁当にパセリを入れると脂っこいのが解消されて、お昼休憩をより有意義に過ごせるのではないかと思ったので、パセリはとてもいいと思いました。卵焼きは、この日は綺麗に白身が中心に寄ったので、綺麗な仕上がりになりかにかまを入れても美味しかったです！

1週間のまとめ

始めた1週間で母が在宅勤務になってしまうので、気合いをいれて毎日記録しました！！

大変でしたが、自分が休校期間だったこともあり、早く起きてしっかりとしたお弁当を作れて良かったです。

ただ、日中に日ごろから朝に動かないからか眠くなってしまう、朝にも動けるようにと早く寝るようになって、結果的に生活習慣も改善されました！

2週間目！

6月15日（月）

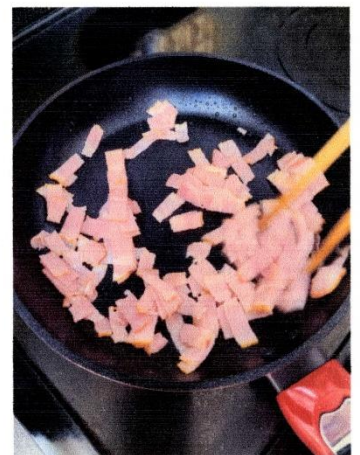


お弁当のメニュー

- ・ ミートボール
- ・ エビチリ
- ・ ほうれん草とベーコンの炒め物
- ・ きゅうりの浅漬け
- ・ 人参の浅漬け
- ・ ご飯（のりたま）

～ほうれん草とベーコンの炒め物～

- ①ほうれん草の茎を切り落とし、一口大にほうれん草を切る
- ②フライパンでベーコンを炒める（この時の油は少量）
- ③ベーコンに火が通ったら、ほうれん草が少ししなしなになるまで炒める
- ④最後に塩コショウで味付けをし、少しだけ炒めたら完成！



～きゅうりの浅漬け～

これもにんじんの浅漬け同様の作り方

違う点はきゅうりを輪切りにすることのみ。簡単！早い！

〈感想〉

この料理は私が小さいころにお母さんがよく作ってくれた料理なので、自分で作れるようになってとてもうれしいです！

材料も時間もあまりかからないので、お弁当にはぴったりの料理だと思います。

6月18日(木)



お弁当のメニュー

- ・ 鶏の照り焼き
- ・ スクランブルエッグ
- ・ ベーコンとほうれん草の炒め物
- ・ 冷凍のチャーハン

～鶏の照り焼き～

- ①鶏肉に塩を振っておく
- ②フライパンに油を少々熱し、鶏の皮を下にして並べ時々転がしながら蓋をして中火くらいで4～5分焼く
- ③余分な油をキッチンペーパーで拭き、醤油・みりん・料理酒を回し入れ、中火から強火くらいで汁をからめる。
- ④好きな大きさに切って完成！

〈感想〉

この日はご飯を炊くのを忘れてしまって、冷凍のチャーハンを使いました。鶏の照り焼きは、作る前には朝には難しいと思ったのですが、意外に簡単で作りやすかったです。スクランブルエッグは、卵を溶いてから炒めるまでに塩を少し入れるとケチャップをつけなくても美味しいことが分かりました！

1週間のまとめ

私の学校も昼食が再開された時期だったので、私のと母の2つ作っていたのですが、やはりお弁当を作るのは体力が入り、毎日へとへとでした…。しかし、おにぎりを作ったりすることで少しは負担が軽くなったのではと思いました！

3週間目！

6月23日（火）



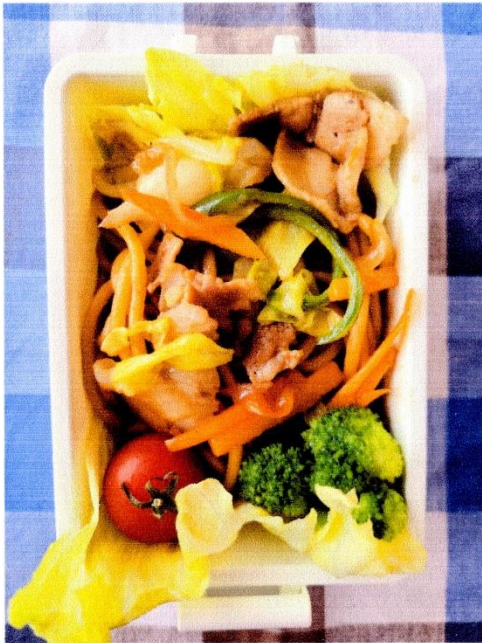
お弁当のメニュー

- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・ニラとかにかま入りの卵焼き
- ・きゅうりの浅漬け
- ・ちくわとチーズ巻き
- ・エビフライ
- ・白米（鶏のそぼろがけ）

〈感想〉

卵焼きはニラとかにかまをいれて、普通の卵焼きと同じように焼きました。具材が多いからか、巻くのが難しく、綺麗な形にするのが難しかったです。きゅうりの浅漬けは、人参の浅漬けと同じ作り方でやり簡単でした！様々な具材を使うことは難しいけれど、一つの料理に工夫して様々な具材を入れたら品数も少なく、より栄養をとれるのではと思いました！

6月26日（金）



お弁当のメニュー

- ・ 焼うどん
- ・ ミニトマト
- ・ ブロッコリー

～肉野菜炒め～

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り、玉ねぎを千切りする。ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとって横5mm幅に切る。
- ②ボウルに豚肉を入れ、塩コショウを振って揉み込む。
- ③耐熱皿に冷凍うどんを乗せ、レンジで温める。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、豚肉を入れ肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎを入れてしんなりとするまで炒める。
- ⑤次にキャベツ、ピーマンを加えさっと炒めうどんを入れ、醤油を入れて炒める。
- ⑤うどんに醤油がよくからんだら完成！

〈感想〉

焼うどんは私が作ってみたかった料理だったので、作ってとても楽しかったです！焼うどんは一品で野菜もお肉も沢山とれるのでとても便利だと思いました。

1週間のまとめ

この生活にもだんだん慣れてきて、自分が作ってみたい料理も作れたので、大満足です！！

毎朝早く起きてのお弁当作りはやはり大変です…。

4週間目！

6月30日（火）



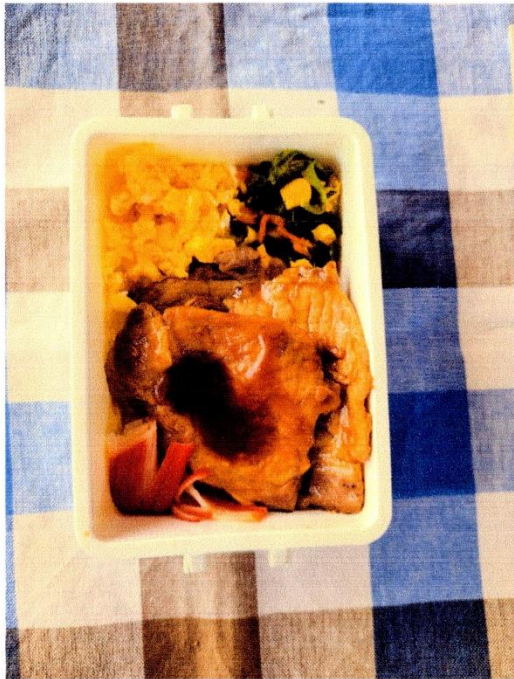
お弁当のメニュー

- ・ ミニトマト
- ・ タコさんウィンナー
- ・ ちくわとチーズ巻き
- ・ スクランブルエッグ
- ・ きゅうりの浅漬け
- ・ 炊き込みご飯

〈感想〉

炊き込みご飯は、昨日の晩御飯の残りなのですが、このお弁当は作るのに時間があまりかからず簡単に出来ました。タコさんウィンナーは包丁で切るのが難しかったです。

7月2日（木）



お弁当のメニュー

- ・ ほうれん草の炒め物の
冷凍食品
- ・ 炒り卵
- ・ 生姜焼き
かにかま
- ・ ご飯

〈感想〉

調べた生姜焼きを使って、違うお弁当を作ってみました！

母が、炒り卵を食べたいと言っていたので炒り卵をご飯の上にしき、その上に生姜焼きを入れました。炒り卵は作り方がとても簡単で、失敗することがないと思うので朝に作るにはいいと思います。見た目は綺麗だったのですが、栄養素が偏っていて野菜が少なめなのでブロッコリーや、簡単に入れられる野菜を入れたらよかったと思いました。

1週間のまとめ

調べた料理を一回だけ使うのではもったいないと思ったので、少しアレンジを自分で加えることもでき、だんだんと料理スキルがアップしているのでは...と思いました。

部活も始まり、だんだんと忙しくなってくるので、長く続けるために自分のペースでお弁当を続けていきたいと思います！

5週間目！

7月8日（水）

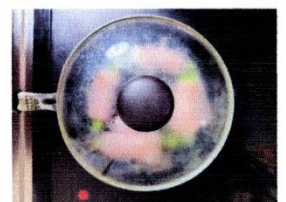
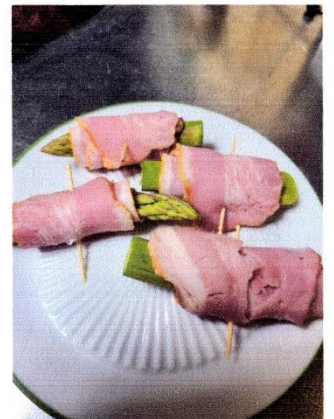


お弁当のメニュー

- ・ **ベーコン**のアスパラ巻き
- ・ **ハンバーグ**
- ・ きゅうりの浅漬け
- ・ **白米**（卵のそぼろ乗せ）

～**ベーコン**のアスパラ巻きの作り方～

- ①アスパラを半分くらいまで皮をむき、四等分に切る。
- ②ベーコンの上に半分に切ったアスパラをおいて、巻いて爪楊枝で止める。
- ③フライパンを温め、焼き色がつくまで中火で焼き、蓋をして弱火で1から2分ほど蒸し焼きにして、アスパラに火を通す。
- ④塩こしょうを振り、完成！



〈感想〉

ベーコンのアスパラ巻きは、火を通すのが甘かったのか、少し硬かったそうです…。残念です。

ハンバーグは、昨日の晩御飯の残りなのですが、全体的に野菜が少なくバランスが悪かったので、もっと野菜を入れられるようにしたいと思います。

7月10日（金）



お弁当のメニュー

- ・ ブロッコリー
- ・ 塩鮭
- ・ 卵焼き（ニラ入り）
- ・ ミニトマト
- ・ ちくわのかにかま入り
- ・ ごはん（のりたまかけ）

〈感想〉

焼き魚を諦めていたのですが、塩鮭だったら簡単かも...と思い挑戦しました。一枚丸ごと焼いたので、インパクトが強いですが鯖を焼いた時よりも油があまり出なかったので、鯖よりも焼きやすかったです！

しかし、小骨が多かったと母に言われたので小骨を抜いてから鮭は焼いたほうがいいということを学びました。

1週間のまとめ

今週は自分にとって凝っている料理に挑戦したので、かなり大変でした...。最初に比べ、栄養のバランスのとり方が上手くなっているなと思いました！また1パターンの料理ではなく、様々な料理をお弁当に入れるので母にお弁当が楽しみ！と褒められ、本当に嬉しかったです。

6週間目！

7月13日（月）



お弁当のメニュー

- ・ ピーマンの肉詰め
- ・ ブロッコリー
- ・ ミニトマト
- ・ ゆで卵
- ・ 白米（のりたまかけ）

〈感想〉

このピーマンの肉詰めは私が昨日の夜ご飯を作ってみたときに作ったもので、とっても美味しく出来たのでお弁当にも入れました！

ゆで卵は、卵料理に変化を出したくて卵をゆでました。どっちも上手くいき、また作っていてとても楽しかったので晩御飯にまた作りたいです！！

7月14日（火）



お弁当のメニュー

- ・ 肉野菜炒め
- ・ 白米（のりたまがけ）

〈感想〉

肉野菜炒めは、とても簡単で残っていた野菜と焼き肉のたれを使いました。全部できる限り細く切ると、火の通りも早く料理がしやすかったです。ただ、味付けが濃かったので次作るときは少したれを少なめにします....。

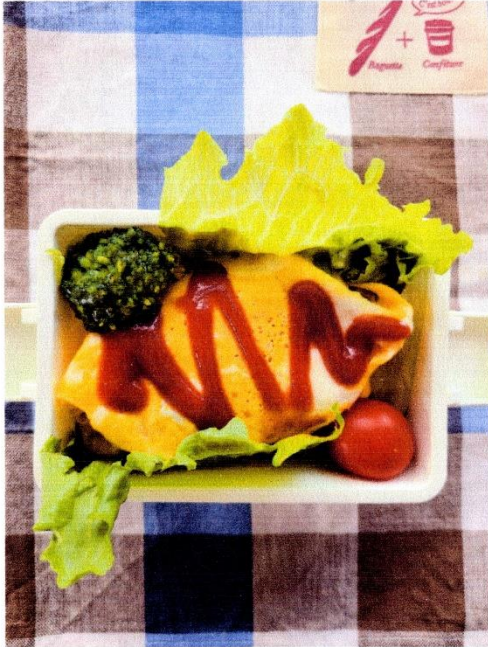
1週間のまとめ

月曜日に晩御飯の残りを使ったように、お弁当を作ることで、料理をすることがそんなに難しい事ではないことに気が付き、自分から料理をするようになりました！ただ、だんだん面倒だと思ってきて、冷凍食品のものを使ってしまったりすることがあったので、あと1週間頑張りたいと思います！！

7週間目！

最後の週は3日しかなかったので、一つだけ紹介です！

7月22日（水）



お弁当のメニュー

- ・ オムライス
- ・ ミニトマト
- ・ ブロッコリー

～オムライスの作り方～

- ①ハムを一センチ角に切り、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②玉ねぎを耐熱皿に入れ、レンジで温める。
ボウルに塩こしょうを入れ、溶きほぐす。
- ③フライパンにバターを入れ熱し、玉ねぎとハムを炒める。
- ④ケチャップを加えよく混ぜ、ご飯を加えてほぐしながら混ぜる。
塩コショウで味を調え、器にきれいに盛る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を流し入れ混ぜながら全体に広げる。
- ⑥火が通ったら、ご飯にかぶせ、完成！

〈感想〉

オムライスは、私の友人がよくオムライスを昼食に持ってきているのを見ていて、母に作ってあげたいと思い挑戦しました。しかし、オムライスは私にとってまだまだ難しかったです…。

まず、玉ねぎをみじん切りすることから苦戦し、ケチャップライスに塩コショウで味つけするときにはこしょうを入れすぎて辛くなってしまいました…。難しかったです…。

1週間のまとめ

今週は3日しかなかったので、張り切って最終日にオムライスを作ったのですが、失敗に終わり残念です....。

しかし、この週はおにぎりを2日作ったのですが美味しくできました！写真に撮るのを忘れてしまい、残念です....。

この7週間で一気に私の料理スキルが大幅にアップし、料理って楽しいものなんだと思っています。

7週間のまとめ！

～三色食品群～

私は今回お弁当を作るに当たって、三食食品群に着目して記録をとっていました。全体的には赤の「体を作るもとになる」が多く、体の休息と栄養補給のどちらも必要な昼食にはいい結果だったのではないかと思います。主に炭水化物の「エネルギーのもとになる」は、毎日取れましたが、量が他の2つと比べ多かった気がするので、そこが反省点です。また、「体の調子を整えるもととなる」は野菜を多くとることでその栄養をとることが出来ますが、野菜を毎日同じようなものをとっていたので、違う野菜もとることでよりその効果を得られることが出来たのではないかと思います。

〈参考文献〉

肉じゃが

<https://delishkitchen.tv/recipes/153240773708480781>

ハンバーグ

<https://delishkitchen.tv/recipes/166742173524427155>

アスパラのベーコン巻き

<https://delishkitchen.tv/recipes/192260806623102079>

オムライス

<https://delishkitchen.tv/recipes/136626092508184845>

鶏の照り焼き

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00002336/index.html>

焼うどん

<https://delishkitchen.tv/recipes/135881392792797569>

~7~ 反省・評価・考察

① 自己評価、反省

この7週間は私にとって変化の週間だったと思いました。料理を毎日した経験がなく、最初是不慣れで時間もかかり、体力的にも辛かったのですが、続けているうちに料理が楽しいものだ気づき、そこからは明日は何を作ろうなどと考えるのが週間になっていました。

私は期間を設けての挑戦だったのですが、私達のお母さんはこの仕事を毎日三食、365日休む間もなくやってくれていることが本当に凄い事なんだと思いました。本当に感謝しかないです。

朝にお弁当を作るのは眠気との戦いで何度も心が折れそうになりました…。しかし、私の料理スキルが上がった気がするので7週間続けてよかったと思いました。

反省の面は、1週間のうち何日かはお弁当を作るのが面倒になり、冷凍食品に逃げてしまう日があった事です。しかし、私はそんな日におにぎりを作る事で大変さを軽減しました。おにぎりは比較のお弁当よりも安く、簡単に作れるのでおにぎりを作るのも一つの手ではないかと思いました。

② 家族の評価

朝早く起きてお弁当を作ることは大変でしたが、卵焼きが上手に作れるようになってよかったですね。

③ 今回の取り組みへの考察

栄養の偏りがないようにお弁当を作ることは、とても難しく、手間がかかる作業でした。

しかし、三色食品群に基づいておかずを考えることで分かりやすく栄養素を考える事が出来ました。

また、お弁当に使う食材が大体決められてしまっているので、これからは野菜などの食材を別の食材に置き換える工夫や、旬の食材を使ったお弁当作りをしていきたいと思いました。今回は手間のかかる料理をあえて選び、基本的な料理を作っていたのですが、お弁当は時短・食べやすさが一番重要だと思うので、その面をこれからは追求していきたいと思います。