

ホームプロジェクト作品例

テーマ「料理を無駄なく簡単に」

〈テーマ設定の理由〉

毎日の食事で残してしまうことがあるが、同じ料理を温め直して、続けて食べると飽きてしまう。料理をリメイクすることによって、おいしく食べることができるようにしたいと思った。

1 実施内容

- ・1週間の夕食献立で残った料理を調べる
- ・カレー・からあげ・肉じゃが・かぼちやの煮付けからリメイクできる料理を考える
- ・リメイク（夕食献立から別料理へ）
 - ①カレーからカレー入り餃子とカレー焼きのナン ②から揚げから揚げチャーハン
 - ③肉じゃがから肉じゃが丼と肉じゃがコロッケ ④かぼちやの煮つけからパンプキンスープ
- ・ホームフリージングの研究
- ・食生活の振り返り
- ・ホームフリージングを使った料理の実践
 - ①刺身の冷凍から魚フライ ②小口切り万能ねぎを冷凍ストックに

2 反省・評価

2週間分の夕食献立の1品を作った。すべての料理が家族から好評であった。リメイククッキングとホームフリージングの技術はこれからも活用していきたい。

テーマ「捨てずに大活躍 ～野菜丸ごと使いきり～」

〈テーマ設定の理由〉

野菜の茎や皮も栄養があると聞いたので、使ってみたいと思った。廃棄量も減らすことができるから環境保全にもなると考えてこのテーマを設定した。

1 実施内容

- ・使用頻度の高い野菜を調べる
(人参・じゃがいも・ブロッコリー・かぼちや・大根・しいたけ)
- ・よく使う野菜の栄養や特徴の調査
- ・野菜の皮と茎を使った料理の実践
 - ①大根の皮を使った切り干しのあちら漬 ②大根の皮と人参の皮を使ったきんぴら
 - ③かぼちや・じゃがいも・人参の皮を使ったかきあげ ④さつまいもの皮のあめ炊き
 - ⑤人参の皮・ブロッコリーの茎・じゃがいもの皮・長ネギの青い部分を使ったベジタブルスープ
 - ⑥キャベツとジャガイモを丸ごと使ったスープ
 - ⑦しいたけの軸とブロッコリーの茎を使った炊き込み御飯

2 反省・評価

野菜の皮は捨てるものという意識があったが、今回料理に使用してみると、食べやすくおいしく、手間もかからなかった。栄養もあることが分かった。これからも料理に使っていきたい。

テーマ「Let's Clean 冷蔵庫」

〈テーマ設定の理由〉

家庭において冷蔵庫内の管理が行き届かず、廃棄が出ている。この改善策を考えたいと思い、このテーマを設定した。

1 実施内容

- ・ 実態調査（冷蔵庫内の食品の日付・量・鮮度・置き場所など）
- ・ 問題点の把握と整理

食品の使い忘れや重なりがあり、冷蔵庫の奥の保存状態が悪い。

野菜の変色がある。

冷蔵室・チルド室・野菜室・冷凍室のすべてにおいて全体に整理整頓されていない。

- ・ 実践活動

- ①冷蔵室：防臭と整理整頓から密封容器使用する。
- ②チルド室：重みに気を付ける。
- ③野菜室：鮮度を保つ工夫する。
- ④冷凍室：冷蔵庫内のものを冷凍保存する。形・大きさをそろえる。

2 反省・評価

冷蔵庫を整理すると、ドアを開ける時間が短くて省エネになった。課題として、不透明の容器は中身が見えにくいので、食品名や日付のシールを付けるようにしたい。

テーマ「生活改善！家でもできる食事療法」

〈テーマ設定の理由〉

母が肝臓が悪く、普通の人とは違う味付けの食事を食べなければならないので、食事を作る父の負担が少しでも減るように作ってあげようと思った。

1 実施内容

- ・ 健康な人と肝臓が悪い人の塩分摂取量について調べる
- ・ 食品に含まれる塩分について調べる
- ・ 自分で減塩レシピを考えて調理し、家族に食べてもらう

2 反省・評価

レシピを自分で考え、塩分を計算するのはとても難しかった。しかし、自分でいろいろ調べてみて、日本人の多くが塩分の摂りすぎだとわかったので、これからはもっと注意したいと思う。これからも、家事などを親任せにせず少しずつでもやっていきたい。今回調べたことをこれからの生活に生かしたいとも思う。

テーマ「簡単！野菜Sweets」

〈テーマ設定の理由〉

家庭科で栄養について学び、1日に野菜を思っていたよりたくさんとらなければならないことを知った。家族の食生活を見直してみると、野菜が十分摂れていないことに気づいた。そこで、食事以外のおやつに野菜を使った手作りSweetsを考案したいと考えこのテーマを設定した。

1 実施内容

- ・家族の食事内容を調べる
- ・野菜の効能を調べる
- ・家族の嗜好を調べる
- ・野菜を使ったおやつの試作



大根ゼリー

かぼちゃプリン

2 反省・評価

野菜の栄養を調べて、種類によっていろいろな効能があることが分かった。これからも食事だけではなく、おいしい野菜のSweetsをつくってみたいと思った。野菜嫌いな子どもたちのおやつにも向いていると思ったので、もっと試作したい。

テーマ「We can still use it !」

〈テーマ設定の理由〉

使わないけど捨てることができないようなものがたくさんある。「無駄なもの」になってしまっていると思ったので、「使えるもの」に変えたいと思った。

1 実施内容

- ・リサイクルの方法を調べる（ネットオークション・リサイクルショップ・フリーマーケット）
- ・ネットオークションに決め、銀行口座の開設や品物の手入れ、商品のイメージ画像をパソコンで加工する
- ・出品→取引きを体験する

2 反省・評価

落札後、商品のサイズを確認したら、サイズオーバーで送れないものがあることがわかった。購入者とメッセージで交渉した結果、トラブルにはならなかったが、インターネットだからこそ細かいところまで慎重にしなければならないと反省した。私が使わなくなったものでも、どこかで誰かが使ってくれるとすごくうれしい。中古のものはマイナスなイメージがあったけれど、価値があるものだ実感できた。

テーマ「ぼかしで堆肥作り」

〈テーマ設定の理由〉

家庭科で食生活と環境のつながりを学び、一人ひとりが毎日小さな努力を重ねることが環境を守ることになることを知った。そこで、家庭から出る生ゴミから堆肥を作り環境保全に貢献したいと考え、このテーマを設定した。

1 実施内容

- ・生ゴミを減らす調理の工夫
- ・生ゴミから堆肥を作る

作り方

- ①密閉容器に生ゴミを入れて、ぼかしを振りかける。
- ②密閉容器がいっぱいになるまで繰り返す。
- ③途中で水がたまってきたら水を抜く。
- ④一週間放置してできた堆肥を家庭菜園の土に埋めて、野菜や花を育てる。

2 反省・評価

家庭からでた生ゴミで堆肥作りをするのは初めての経験だった。父と相談しながら一緒につくることが楽しかった。小さな努力だけど、ゴミを減らすことができて嬉しかった。

テーマ「不要な衣類をリメイク！エコバックを作ろう」

〈テーマ設定の理由〉

母がエコバックを買おうとしていたので、不要な衣類からリメイクしたいと思い、テーマを設定した。

1 実施内容

- ・不要な衣類を整理し，製作の計画を立てる



リメイク前



リメイク後

2 反省・評価

不要な衣類から家族が必要としている物を作り出すことができ嬉しかった。ウエストの紐をそのままバックの口に活用できてよかった。

テーマ「使わなくなったものをリメイク」

〈テーマ設定の理由〉

使わなくなった衣類のデザインを活かしてリメイクしたいと思ったから。

1 実施内容

- ・不要な衣類を整理し，製作の計画を立てる



リメイク前



リメイク後



2 反省・評価

裁縫は得意ではないが、失敗をせず完成することができた。材料費はほとんどかからなくてバックができたのでうれしかった。

テーマ「メタボ対策で変わった我が家の食生活」

〈テーマ設定の理由〉

父が禁煙後、体重が7kg増えてしまった。父の食生活を改善していくことは家族の健康な食生活にもつながると考えたのでこのテーマを設定した。

1 実施内容

- ・ 家族の摂取カロリーを調べる
- ・ 野菜中心のメニューを考える
- ・ 献立をたてて調理する



十六雑穀米・豆腐ハンバーグ・野菜スープ

2 反省・評価

摂取カロリーを調べたら、過剰摂取していることがわかった。とくに肉食に偏っていたので野菜中心のメニューを多く取り入れていきたい。彩りにも気をつけておいしそうに見えるように作りたい。

テーマ「バランスのよい朝食を作ろう」

〈テーマ設定の理由〉

我が家では、時間がないという理由で朝食をとる習慣がないので、栄養バランスが良く簡単に作れる朝食を考えてみたいと思いこのテーマを設定した。

1 実施内容

- ・ 朝食の意義を調べる
- ・ 家族の嗜好を調べる
- ・ 調理して家族に評価してもらう



2 反省・評価

朝食の意義を調べて、家族と話し合った。朝は忙しく時間がないので簡単にできるメニューを考えた。パンと野菜、卵をワンプレートに盛りつけることでバランスがとれていることを確認することができて良かった。

