

Garden

家庭科通信1号 令和5年6月5日

初めまして。家庭科を担当している太田宏実です。今年度より「Garden」を発行することとなりました。タイトル「Garden」の由来は家庭科の庭をもらいました。「庭」はガーデニングをしたり、BBQをしたりなど家族が楽しく、豊かになる場所になります。この通信を通して家庭での話題の1つにして頂けたらと思いこのタイトルとしました。

家庭科とは・・・

生活の営みに係る見方・考え方や技術の見方・考え方を働かせ、生活や技術に関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 生活と技術についての基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。

(2) 生活や社会の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、表現するなど、課題を解決する力を養う。

(3) よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

以上の目標が学習指導要領で定められています。今までコロナ禍制限されていた体験活動などもこれからは実施できるようになっていきます。まだ中学生だから家族に支えてもらう立場ではなく、家族の一員として家族がよりよく生活できるように授業の学びを生かして実践し、創造できる中学生になれるよう授業を行っています。家庭科の知識は生活の中で実践してこそ力になります。ご家族の協力をいただく機会もございます。何卒よろしく願いいたします。

6月の旬

【野菜】きゅうり、ズッキーニ、ヤングコーン、さやえんどう、みょうが、大葉など

【魚】アジ、イサキ、キス、スズキなど

【おすすめ旬レシピ】アジとみょうがの南蛮漬け（調理時間約30分）

○材料（二人分）

・アジ（3枚おろし）…2尾分 ・みょうが…3本 ・きゅうり…1本

・大葉…6枚 ・片栗粉…大さじ1/2 ・サラダ油…適量

◇南蛮酢 ・砂糖…大さじ2 ・酢…大さじ4

・しょうゆ…大さじ2と1/2 ・水150cc ・唐辛子…大さじ1

○作り方

①アジは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。

②みょうがは縦半分に切り、薄切りにする。きゅうり、大葉は千切りにする。

③鍋に3cmほどのサラダ油を入れ170℃に熱し、アジを入れてきつね色になるまで揚げる。アジを取り出し南蛮酢に加え、みょうが、きゅうりを加えて混ぜて15分ほどつける。

④器に盛り、大葉をのせる。完成。〈引用：[DELISH KITCHEN | 料理レシピ動画で作り方が簡単にわかる](#)〉



2年生 住生活「防災本をつくろう」

家庭での防災対策は行っていますか？いつ来るかわからないのが自然災害です。「準備しないと」と思っているにもかかわらず進まないこともあると思います。私は東日本大震災のときに福島県で過ごしていました。防災対策が不十分で、災害後の生活が大変だった思い出があります。被災してから普段の防災対策がいかに大切であるかを思い知らされました。今回2年生の授業では川口市防災ハンドブック「防災本」、教科書の巻末付録「防災・減災手帳」を参考にしながら、パワーポイントで我が家の「オリジナル防災本」を作成しました。ぜひお子様が作成した防災本を元に、お子様と一緒に防災対策について考えてみてはいかがでしょうか。1・3年生も上記の「防災本」や「防災・減災手帳」を参考にして防災対策を行ってみてください。



☆3つの危険☆

地震により家具類の転倒・落下・移動が発生すると、以下の「3つの危険」が生じる可能性があります。

① ケガ

近年発生した地震でけがをした原因を調べると、約30～50%の人が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。

② 火災

転倒・落下した家具などが電気ストーブなどの電源スイッチを押し、付近の燃えやすいものに着火するなどして火災が発生することがあります。

③ 避難障害

避難通路、出入口周辺に転倒、移動しやすい家具類を置くと、避難経路を塞いだり、引き出しが飛び出すことで、つまづいてケガをしたり、避難の妨げになることがあります。

「3つの危険」から自分たちの身を守るためには、家具類の転倒・落下・移動防止対策が非常に大切です。〈引用：[東京消防庁<東京消防庁電子図書館><家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック> \(tokyo.lg.jp\)](#)〉

☆ローリングストック☆

食料備蓄の工夫としてローリングストックという方法があります。比較的長持ちする食品などを日ごろから少し多めに買い、日常生活で使います。使った分だけ新しく買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄されている状態になります。使いながら備えることで食品ロスの削減にもつながります。緊急時に取り出せる場所に保管しましょう。

また、災害時は①生鮮食品、②米、乾麺、缶詰や瓶詰などの保存食品、③非常食の順に使うことをお勧めします。

保存性のよい、食べなれたものを少し多めに買い置き

