

ホームプロジェクト

Step1 問題発見 ～身近なところから見直してみよう～

生活を振り返り、○・×で自己診断をしよう。ホームプロジェクトに取り組む前に、自分・家庭・地域の現状を見直し、問題を発見する手がかりをつかみましょう。

	内 容	
家庭経営	1. 家庭の一員として責任ある家庭生活を送っている	○
	2. 時間の有効な使い方を心がけている	×
	3. 家族とのコミュニケーションを大切にしている	○
	4. 高齢者や障害のある人の生活や心身の特徴を理解して交流している	○
	5. 生活情報を適切に取り入れ、暮らしに生かしている	○
食生活	6. 一日3回、栄養のバランスを考えた食事を取っている	×
	7. 家庭や地域に伝わる食生活の文化を大切にしている	×
	8. 食品の衛生や安全性に気を付けている	○
	9. 健康を考えた家族の食事づくりができる	○
	10. 環境を考えた食生活を実践している(エコクッキング、ゴミ処理など)	○
衣生活	11. 衣服の購入は計画的に行っている	○
	12. 衣服によって自分の個性を表現できる	○
	13. 自分で衣服管理(洗濯、アイロンかけ、収納など)ができる	×
	14. 衣服の購入、取り扱いの際には、品質表示をよくみる	×
	15. ボタンが取れたり、すそのほつれなどは、自分で直すことができる	○
住生活	16. 部屋の中は整理整頓され、機能的である	×
	17. 住まいの中に心やすらぐ空間作りを工夫している	×
	18. 住まいの安全対策(災害、防犯、救急など)を立てている	○
	19. 地域のまちづくりの取り組みや生活ルール(ゴミ出しの方法など)を知っている	○
	20. 誰もが暮らしやすい住まいや地域とのかかわりについて考えたことがある	×
保育	21. 青年期にふさわしい生活習慣を心がけている	○
	22. 子どもの心身の発達を知っている	○
	23. 現在の子どもの取り巻く環境について考えたことがある	×
	24. 児童文化財(おもちゃ、絵本など)に興味がある	○
	25. 小さな子どもの相手をするのが好きである	○
その他	26. 消費者トラブルに巻き込まれたことはない	○
	27. 資源・環境に配慮した消費行動を実践している	×
	28. 計画的な金銭の運用(無駄づかいをしないなど)ができる	○
	29. 一人で暮らせる自信がある	○
	30. 自分の生活設計(ライフプラン)を考えている	○
合 計		20

○ or ×
あなたの診断結果、
○はいくつでしたか？

A (21~30)
誰よりも一歩リードした生活を送れていますね！
緊急を要する生活課題は見あたらなかもしれませんが、さらなる創意・工夫でよりよい生活をめざした研究テーマが考えられそうですね。

B (11~20)
ちょっとした改善・工夫で意外な発見があるかもしれませんよ！
どの分野に×が多いか検討して研究テーマを考えてみては？

C (0~10)
どの分野も研究テーマになりそうですね。研究テーマ候補を3つくらいに絞って検討してみてくださいは？

年()組()番 氏名()

提出日 1月8日() 14:00 まで **期限厳守**

- * SHR終了後家庭科係りが番号順に集めて、4階被服準備室の担当者まで持ってくること。
- * SHR後すぐに提出できない人は、各自で提出にくること。

Step4 実施

テーマ

食生活 「埼玉県の郷土料理を知ろう」

① See (題目設定の理由: なぜこのテーマに取り組むことにしたのかを書く。)

小・中学校の給食で食べたことはあるが、意味や作り方を知らないため、実際に自分で作り、食文化を学ぼうと考えた。

② Plan (実施計画: P2を参考にする)

実施期間: 8月25日~26日

① 埼玉県の郷土料理である「かてめし」、「ゼリーフライ」、「ねぎめた」、「冷せ汁」について調べる。

② ①で調べた郷土料理を実際に作って食べる。

③ Do (実践: 自分で計画したことの結果を記入しよう。)

*用紙が足りない場合は別の紙を貼付する。

「かてめし」… 米が貴重だった頃、かてを増やすために野菜の煮物を混ぜたのが始まり。地域によって、混ぜる野菜に特徴がある。

「ゼリーフライ」… 小判のような形をしていることから「金髪フライ」と呼ばれていたが、訛って「ゼリーフライ」になったと言われている。

「ねぎめた」… 埼玉県は日本一のおぎ生産量を誇る。中でも深谷市を中心とした地域で生産されている「深谷ねぎ」が有名。ねぎめたは、昔から深谷市周辺で食べられたシンプルな料理。

「冷せ汁」… 主に、秩父とその周辺の夏の家庭料理として作られる。夏バテなどで食欲がない時にもごはんにかけると食べやすさ、体力回復が期待できる。うどんのつ汁汁として出されることもある。

〈参考文献〉・ロケーションリサーチ株式会社. <https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100/ryouri/11.html>. 「農林水産省選定郷土料理百選」. (2021年8月25日閲覧)

・東京天竜. <https://www.tokyo-tenryu.co.jp/services/meals/recipe/33034/>. 「埼玉県の郷土料理」. (2021年8月25日閲覧)



Step5 反省

④ See (反省: 実際に実施してみて、気が付いたこと・反省・感想をまとめよう。)
 郷土料理には、材料が多く手順も多いものがあり、昔ながらの料理を感じることができた。郷土料理は、その地域の特産物を使用しており、地産地消にも役立つことを理解した。反省点として、作る工程をもう少しよく考えれば作る手順よく作ることができたと考えた。

Step6 評価 ~これまでの実践を振り返って評価してみよう。~

自己評価	合計20点満点で評価してみよう。	点数
1 See 題目設定について	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマは目標を明確に表したもので、興味関心をもって積極的に取り組めるものであったか ・テーマを決めた理由は、より良い生活を営むためのものであったか ・家族の理解・協力が得られ、自分の力でできるものであったか 	
2 Plan 実施計画について	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマにそったもので、目標を達成するための改善方法が考えられているか ・計画に無理がなく、手順・日程・予算費用などが考えられているか ・実態調査や資料収集など、計画的に実施できるようになっているか 	
3 Do 実施状況について	<ul style="list-style-type: none"> ・計画にそって実施できたか ・問題点の改善・向上のための実践であったか ・実施記録がきちんとまとめられているか (メモ、写真、資料、実験・調査結果など) 	
4 See 反省	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマの内容について、改善・向上ができたか ・一生懸命取り組むことができたか ・ホームプロジェクトのやり方が理解できたか 	

合計 15 点

今後の課題
 今回は埼玉果をとりにあげたが、他の都道府県の郷土料理を調べ、地域の特色を学びたい。また、実際に作り、家庭料理にとりいれていきたい。

家族・友人のコメント

先生のコメント