

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	<input type="radio"/>
	2. 時間の有効な使い方を心がけている	<input type="radio"/>
	3. 家族とのコミュニケーションを大切にしている	<input type="radio"/>
	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	<input checked="" type="radio"/>
	5. 生活情報を適切に取り入れ、暮らしに生かしている	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>
	7. 家庭や地域に伝わる食生活の文化を大切にしている	<input type="radio"/>
	8. 食品の衛生や安全性に気を付けている	<input type="radio"/>
	9. 健康を考えた家族の食事づくりができる	<input type="radio"/>
	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)	<input type="radio"/>
衣生活	11. 衣服の購入は計画的に行っている	<input type="radio"/>
	12. 衣服によって自分の個性を表現できる	<input type="radio"/>
	13. 自分で衣服管理(洗濯、アイロンかけ、収納など)ができる	<input type="radio"/>
	14. 衣服の購入、取り扱いの際には、品質表示をよくみる	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>
住生活	16. 部屋の中は整理整頓され、機能的である	<input type="radio"/>
	17. 住まいの中に心やすらぐ空間作りを工夫している	<input checked="" type="radio"/>
	18. 住まいの安全対策(災害、防犯、救急など)を立てている	<input type="radio"/>
	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	<input checked="" type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>
保 護	21. 青年期にふさわしい生活習慣を心がけている	<input type="radio"/>
	22. 子どもの心身の発達を知っている	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>
	24. 児童文化財(おもちゃ、絵本など)に興味がある	<input checked="" type="radio"/>
	25. 小さな子どもの相手をするのが好きである	<input checked="" type="radio"/>
その他	26. 消費者トラブルに巻き込まれたことはない	<input type="radio"/>
	27. 資源・環境に配慮した消費行動を実践している	<input type="radio"/>
	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	<input type="radio"/>
	29. 一人で暮らせる自信がある	<input type="radio"/>
	30. 自分の生活設計(ライフプラン)を考えている	<input type="radio"/>
	合 計	25

○ 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もいい？

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

多忙な母へ！ヘルシーデザート作り

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。)
看護師として働く母は多忙で、ストレスは多い。物しか食べなくなる。疲れていざ飯が食べられず、物だけで夕飯を済ますことも多い。しかし、糖尿病を患った甘い物は避けたい。体にいいものにかん、栄養が偏る。そこで冷蔵庫に余ってほったもの野菜や豆腐を使ったヘルシーデザートを作ることにした。母のレシピや作りやすさも考えたものにする。

② Plan (実施計画: P2を参考にする)

- ① 実態調査の実施 7月23日 母へ聞き取り調査(嗜好)
- ② 課題の把握と整理 パソコンで入力、実施内容(Xニュー)の検討(3種類程度)
- ③ 実践活動 実践: 2週間 7月24日~7月25日
- ④ その他 記録は写真とノートで打5分。実施予算は合計1000円以内。
Xニューはインターネットで調べたものを使用。

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。









実践内容はノートで打5分。

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。)

3Xニューと完成後に試食をした「トマトヨーグルトアイス」
 「砂糖は「ケーキ」は好みが「かわるんだ」と感じた。また、素材本来の甘み
 に頼る部分が大きいので、旬の時期以外では砂糖を追加する必要がある。

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  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  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 ・実地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  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、実践・調査結果など) 	
4  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 19 点

今後の課題

反省を踏まえ、今後の課題としては、季節に合わせ「主な使用食材」が旬であるレシピを探し作る。旬でない食材が「主な使用食材」である場合は、砂糖を追加する等の工夫が必要であることだ。また、混ぜだて、レンジだけというように、より軽なレシピを模索したい。

家族・友人のコメント「トマトアイス」はヘルシーな点を除いてもおいしく食べる事ができた。「おはちケーキ」は、いろいろな様な食感のため名前とのギャップがあり、残念なイメージがあった。野菜のデザートは、おやつの中の罪悪感を少し軽くしてくれる。心と体に優しい食べ物だと感じた。他の種類も食べてみたいと思った。

先生のコメント

多忙な母へ！ヘルシーデザート作り ③Do 実践

1.実態調査(母への嗜好聞き取り調査)

疲れた時に食べたいため、さっぱりとした甘さだと良い。素材そのものの甘味や酸味が好き。
また、忙しい中でも手軽に作れ、片付けも簡単(使用器具が少ない)なもの、休みに作り置きができ、職場へ持って行けるもの(会社には冷蔵庫有)が良い。

2.課題の把握と整理

現状の課題は、題目設定の理由にもなっている2点だ。

1点目は、多忙な母はストレスにより甘い物が食べたくなくなってしまうこと。

疲れてご飯が食べられず、甘い物だけで夕飯を済ますことも多々あり、栄養が偏りがちになっている。

2点目は、母の家系は糖尿病患者が多く、体質的に甘い物はあまり摂取したくないことだ。

また、聞き取り調査から母の嗜好も把握できた。

以上のことを踏まえ、課題解決のために「トマトヨーグルトアイス」「人参蒸しパン」「豆腐かぼちゃケーキ」の3種のヘルシーデザートを作成することとする。

3.実践活動

①トマトヨーグルトアイス

材料(2人分)



トマト…200g

無糖ヨーグルト…150g

生クリーム…50ml

蜂蜜…70g

作り方

1. トマトをざく切りする。
2. フードプロセッサー(今回はミキサー使用)に材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌する。
3. バットに流し込み、ラップをして冷凍庫で冷し固める。



4. 1時間程冷したら一度取り出し、スプーンでかき混ぜ再びラップをして冷凍庫に入れる。
30分程冷やし、もう一度かき混ぜ、再びラップをして冷凍庫に入れる。
5. しっかり固まったら器に盛り、完成。



②人参蒸しパン

材料(4～5人分)



ホットケーキミックス…150g

人参…100g

卵…1個

牛乳…100ml

砂糖…大さじ3

サラダ油…大さじ2

作り方

〈生地〉

1.人参の皮をむき、すりおろす。

2.大きめのボウルで卵を溶きほぐす。人参、牛乳、砂糖、油を入れ、ホイッパーでよく混ぜる。



3.ホットケーキミックスを入れ、へらでざっくりと混ぜる。

4.クッキングシートをしいた耐熱容器に流し入れ、2回程2cm くらいの高さから容器を落とし、空気を抜く。



〈蒸す〉

- 1.熱湯を沸かす。
- 2.容器をフライパンの中央に置く。フライパンに容器の2/3の高さまで熱湯をそそぎ入れる。
蓋をし、強火で10分程蒸して、完成。



③豆腐かぼちゃケーキ

材料(3人分)



かぼちゃ…250g

絹ごし豆腐…150g

砂糖…大さじ2

片栗粉…大さじ1と1/2

作り方

1.かぼちゃは種とワタをとり、一口大に切る。

耐熱容器へかぼちゃを入れラップをし、600Wの電子レンジで約4分加熱する。(写真は2倍量)



2.かぼちゃが柔らかくなったらスプーン等で実と皮に分ける。(写真は2倍量)



3.かぼちゃ、絹ごし豆腐、砂糖、片栗粉をハンドミキサーなどで攪拌する。(写真は2倍量)



4.耐熱容器へ、③を入れ600Wの電子レンジで2分加熱し、取り出しよく混ぜる。(写真は2倍量)



5.更に2分加熱し、取り出しくよく混ぜる。(写真は2倍量)



6.保存容器などへ⑤を入れ、表面をならし、粗熱が取れたら冷蔵庫へ入れ冷やす。(写真は2倍量)



7.容器から取り出して、食べやすい大きさに切る。



4.まとめ

実践活動を行った結果、帰りが遅く疲れた母も手軽に栄養がある甘い物を摂取できた。

また、3メニューとも手軽に作成・片付けができた。それぞれの所要時間及び費用は以下の通りである。

- ①所要時間：2時間10分 費用：200円
- ②所要時間：20分 費用：250円
- ③所要時間：40分(冷やす時間含め) 費用：180円

5.参考文献

- ①kurashiru「トマトヨーグルトアイス」[トマトヨーグルトアイス 作り方・レシピ | クラシル \(kurashiru.com\)](https://kurashiru.com/)
(最終閲覧日：2021年7月25日)
- ②つくおき「にんじん蒸しパン」[にんじん蒸しパンのレシピ/作り方 | つくおき \(cookien.com\)](https://cookien.com/)
(最終閲覧日：2021年7月25日)
- ③Nadia「レンジで簡単♪なめらか豆腐かぼちゃケーキ！卵乳小麦粉BPなし」[レンジで簡単♪なめらか豆腐かぼちゃケーキ！卵乳小麦粉BPなし by nami | レシピサイト Nadia | ナディア - プロの料理家のおいしいレシピ \(oceans-nadia.com\)](https://oceans-nadia.com/)(最終閲覧日：2021年7月25日)