

# 家庭科通信

～よりよい生活のために～

●発行日／令和8年1月発行(令和7年度第3号)

●発行元／翔洋学園高等学校 家庭科 発行

年末年始を経て、家で料理を作ったり、食事の準備や後片付けを手伝ったりした人もいられるかもしれませんが、まだまだ寒い日が続くこの季節、体調を崩さないためにも、毎日の食生活をあらためて見直していきましょう。

さて、翔洋学園では、家庭科のスクーリングの一環として、さまざまなキャンパスで調理実習を実施しています。調理実習を通して、基本的な調理法や食材の扱い方、さらには食文化について学んでいます。また、他の教科と関連させた実習もあり、語学に触れたり、国や地域の文化について理解を深めたりする機会にもなっています。今回は、本校の調理実習の様子を一部ご紹介します。



## フロから学ぶ！「チーズハンバーグ」(古河キャンパス)

古河キャンパスでは、晃陽看護栄養専門学校様のご協力のもと、チーズハンバーグ作りを行いました。フロの視点から、調理のコツや手順を丁寧に教えていただき、本格的なハンバーグが仕上がりました。ハンバーグをジューシーに仕上げるため、肉をしっかりと捏ねることが大切だと教わりました。普段あまり料理をしない生徒も多くいましたが、専門学校の先生や学生さんのアドバイスを受けながら、どの班も上手に作り上げることができました。



## 食材調達から行う「たこ焼き」(千葉キャンパス)

千葉キャンパスでは、食材の調達から生徒自身で行い、協力しながらたこ焼きを作りました。具材は班ごとに話し合って決め、定番のたこだけでなく、ウインナーやチーズなどの工夫が見られ、なかにはチョコレートを入れてスイーツ感覚で楽しむ班もあり、様々なアレンジに挑戦しました。調理前には、たこ焼きの歴史についても学習しました。たこ焼きが大阪の地域に根付いた食文化であることを知り、日本の食文化への理解を深めることができました。



## フィリピンのバナナで「チョコバナナケーキ」(水戸キャンパス)

水戸キャンパスでは、フィリピン人の講師の方をお招きして、チョコバナナケーキを作りました。お菓子作り未経験の生徒でも簡単に作れるレシピで、どの生徒も手際良く作ることができました。フィリピンといえば「バナナ」。フィリピンは大きくルソン島・ビサヤ諸島・ミンダナオ島の3つの地域に分かれています。その中でも、ミンダナオ島は温暖で雨量が多く、土壌も豊かなため、バナナやパイナップルなどのフルーツ栽培が非常に盛んな地域です。日本に輸入されているバナナの多くも、この地域で育てられています。講師の方もミンダナオ島のご出身で、現地の様子や人々の暮らしについても教えていただきました。普段よく食べている身近な食材から、世界とのつながりを学ぶ良い機会となりました。

日本に輸入されるバナナのほとんどが“フィリピン産”





## 十五夜に♪英語で学ぶ「月見団子」(下館キャンパス)

下館キャンパスでは、十五夜の時季に合わせ、英語のレシピを使って月見団子作りを行いました。日本の伝統的な季節行事に触れながら、食文化と英語を同時に学びました。

調理でよく使われる英語表現を確認しながら作業を行い、英語を実際の場面で使う学習ができました。月見団子は豆腐を使ったレシピで作りました。ヘルシーでありながら、仕上がりはもちもちとした食感で美味しくできました。簡単にできるので、家でも作ってみたいという報告をしてくれた生徒もいました。



## みんなで食べられるように工夫した「麻婆豆腐」(会津キャンパス)

会津キャンパスでは、會津稽古堂のクッキングスタジオにて麻婆豆腐作りを行いました。

今回のテーマは「あごの力が弱い幼児、飲み込む力の弱い高齢者、アレルギーのある人、宗教上食べてはいけない食品がある人など、様々なことに配慮して食事を作れるようにすること」です。お肉を鶏・豚・牛肉と様々な種類で分けて調理し、それぞれの食感や風味を楽しみました。多様性や人への配慮は、食物分野でも大きな意味を持っています。



## 山形の秋の風物詩「芋煮会」(山形キャンパス)

山形キャンパスでは、毎年恒例の芋煮会を実施しました。材料の切り分けから、かまどの火おこし、調理、片付けまで、学年の輪を超えて協力し、美味しい芋煮が仕上がりました。力を合わせて煮た芋煮の味に、最高の笑顔が弾けました。芋煮のメはカレーうどんが定番ですが、なんと今年は新メニューのトマトチーズリゾットにも挑戦し、大好評でした。参加した生徒からは、「みんなで調理する楽しさを知ることができた」「みんなで作った芋煮が世界で一番おいしかったです」という感想も寄せられ、今回の芋煮会が、料理の楽しさはもちろん、「誰かと一緒に作り上げる喜び」を体験できる貴重な時間になったことと思います。



調理実習を通して、調理の仕方はもちろん、協力して一つのことを成し遂げる達成感や食文化を大切にする気持ちなど、たくさんの学びや気づきがありました。また、みんなで作る楽しさや、できあがった料理を囲むあたたかさは、きっと今後の学びにもつながっていくはずです。ぜひ家庭でも、学校での経験を思い出しながら、自分で作る楽しさを広げていってほしいと思います。皆さんも、各キャンパスで実習が企画された際は、ぜひ参加してみてください。

