

休校中の生活創造コースのみなさんへ PART 2

「人」が「良」くなると書いて「食」 ～日々の食事の話～

毎日の食事作り楽しんでいますか？
2年生はキュウリの半月切り（厚さ2mm以内）の練習課題は順調ですか？ 3年生も課題の合間に食事作りをしてみましょう。
日々のメニューを考える、簡単なコツを教えますね！



上の写真は実際に実習で作った料理ですが、これらの料理に共通することは何でしょうか？ 考えてみてください。

<担当教諭(山下)より>

皆さんお元気ですか？ メニューを考える際に必要なことは、おいしく、且つ楽しく食べられるように彩りを工夫することです。特に赤・緑・黄の3色を必ず取り入れるようにしてみましょう。一品に取り入れるだけでも栄養のバランスが優れてきます。この3色に白と黒を取り入れたら完璧です!! ということで、次回は食べ物の色に関する“ファイトケミカル”について学習しましょう！再登校後、食品栄養について学びましょう。



before



after

現在、調理実習室の安全衛生面のメンテナンスをしています。磨けば輝く!! この機会に家庭の掃除を試みませんか？
お互いに心と身体を磨いて(研いて)がんばりましょう！