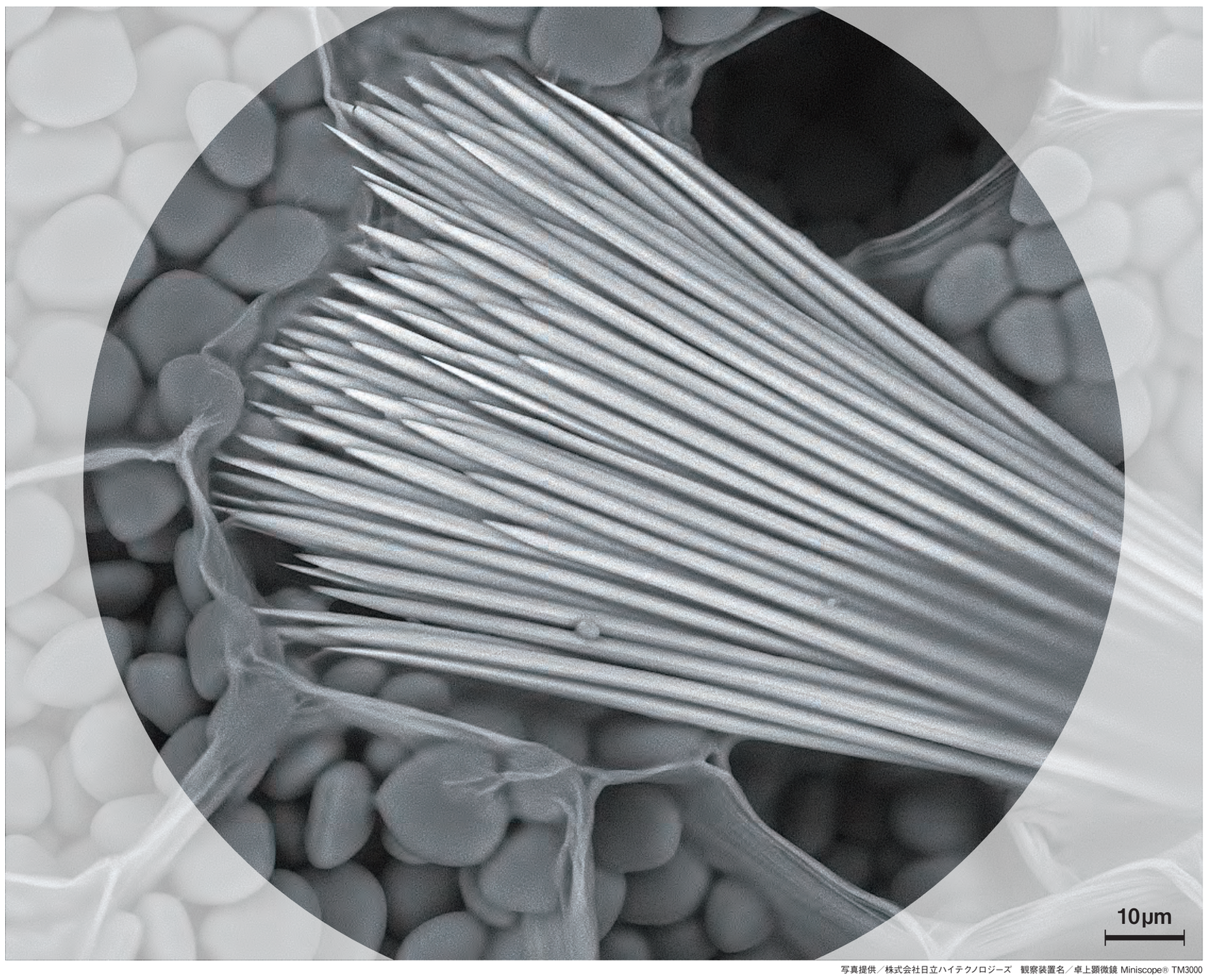
高校家庭科情報誌
開隆堂
Metis メティス
12
2017 April

【メティス】
ギリシャ神話に登場する
思慮・助言の神。

これなあに？ 08

Big Curious

トゲトゲが何本も見えるけど
これって一体なんだろう？



写真提供／株式会社日立ハイテクノロジーズ　観察装置名／卓上顕微鏡 Miniscope® TM3000

これは，やまいもの断面です。

トゲトゲの部分はシュウ酸カルシウムの針状結晶です。やまいもをすりおろすときに手にかゆみが生じるのは，この針状結晶が皮膚を刺激するためです。かゆみが生じたときは，手を洗ってお酢をつけると治まります。結晶が酸で溶けるためです。

また，この針状結晶はさといもやこんにゃくいも，キウイフルーツなどにも含まれています。こんにゃくいもは，この針状結晶が多量に含まれているためにそのままでは食べることも素手で触れることもできませんが，こんにゃくは，その結晶の大部分が取り除かれているために食べることができます。

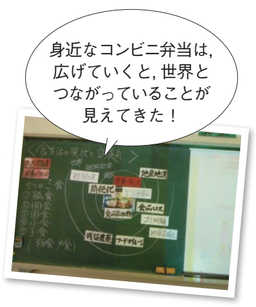
Word　【山芋（やまいも）】

農林水産省の統計では，「山芋（やまいも）」（中国原産），「自然薯（じねんじょ）」（日本原産），「大薯（だいじょ）」（東南アジア原産）の３つを総称して「やまのいも」と呼んでいます。ちなみに広辞苑では「やまいも」は「やまのいもに同じ」とされています。

高校生なう 09

長崎県立長崎西高等学校では，誰もが，現在も将来も幸せな生活を送るための「持続可能な生活」に向けて，食生活を中心にしたつながりのある学習を行っています。普段何気なく食べているコンビニ弁当から，個人，地域社会，国，世界レベルへと考えを広げ，食を取り巻く現状と潜む問題を解決するための小さな取り組みを重ねています。

（写真提供：長崎西高等学校 前田恵美子先生）



着古したシャツから製作したエプロンとアームカバーで餃子づくり ❷❻

自分で作成した食に関する新聞をクラス内で全員が発表！ ❺

クラス全員の記事を掲載した食の新聞 ❺

〈本校の授業実践例〉

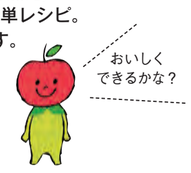
❶ 添加物に頼らず身近な材料や旬の食材を用いた調理実習を通して，健康で安全な食生活を考える。
❷ 食品ロスを無くす第一歩として，食材を使い切るエコクッキングを実践する。
❸ 青年期の食の自立に向けて，日本の伝統的な食文化を学び，和食の調理を実践する。
❹ 私たちができる地産地消を目指して「長崎の特産品を用いた家族のための献立」を個人調理で実践する。
❺ 一人ひとりが食の新聞づくりに挑戦し，クラス内発表会を実施後，クラスの新聞としてまとめて校内掲示でＰＲする。
❻ 着古したシャツからエプロン・アームカバー，アクリル毛糸でたわしを製作し，環境にやさしい食生活を実践する。

チャレンジ 10

桐丘学園 桐生第一高等学校
調理科 神子澤 修（管理栄養士・調理師）

トマトソースペンネ

茹でることなく，材料をすべて加え，
炊飯器のスイッチを押すだけの簡単レシピ。
水道代の節約にもなります。



材料（1人分）

ペンネ	75ｇ
玉ねぎ	60ｇ
ホールトマト（カット）	100ｇ
ハム	12ｇ
水	150mL
マーガリン	大さじ1/2杯
塩，胡椒	少々

作り方

❶ 玉ねぎは薄切りにし，ハムは2㎝間隔の短冊切りにする。
❷ 材料をすべて炊飯器に入れる。炊飯器を早炊き設定にしてスタートボタンを押す。
❸ 出来上がり次第，お皿に盛り付けて完成。

小学校・中学校・高校の家庭科をつなぐ
KAIRYUDO
開隆堂出版株式会社
〒113-8608 東京都文京区向丘1丁目13番1号