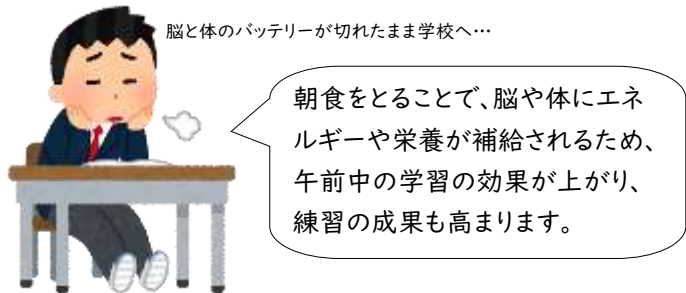




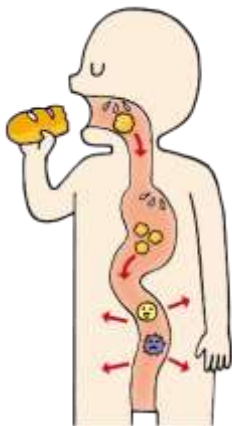
入学から2か月経った1年生が 今がんばっていることをテキストマイニング!



がんばっていることを成果に結びつけるために重要なのは **しっかり朝食をとること** という授業を行いました



こんなにある! 「しっかり朝食」5つの効果



- ① 体温や脈拍を上げる
- ② エネルギー源を補給する
- ③ 便秘を予防する
- ④ 体温を維持する
- ⑤ 質のよい睡眠がとれる



「しっかり朝食」に 少しでも近づけるために

- 各クラスの話し合いで、朝食改善のためのたくさんのアイデアが生まれました。
- ・早く寝て少しでも早く起きる。
- ・前日夜遅くに飲食を控える。
- ・寝る前のスマホやゲームはやめておく。
- ・朝、顔を洗って目を覚ます。
- ・楽しみになるような朝食を用意する。
- ・少し体を動かしてから朝食をとる。
- ・すぐ食べられるものを買って置き、もらって自分で用意する。
- ・簡単な料理を自分で作る。



できることから少しずつやってみよう

朝の身じたくをしている合間でもできる

電子レンジクッキング

1年生の授業の中で、電子レンジを使ってかんたんに用意できる朝食を紹介しました。暑い時期には火を使わないことで安全で涼しく料理ができて、また時短にも繋がります。

電子レンジで使えるもの



電子レンジで使えないもの



授業中に実演した目玉焼き以外にも、電子レンジで料理が作れます。将来自立した時にも使えるので、一度試して覚えておくといいですよ。電子レンジは家によってワット数が違うので半分くらいの時間から試してちょうどよい時間を見つけてください。

目玉焼き…平たい皿を水でぬらしてから卵を割り入れ、はしなどで黄身に穴を5個くらい開けてから塩こしょうし、500ワットで1分10秒加熱。

いり卵…マグカップなどに卵を割り入れ、塩こしょうと、お好みで牛乳・マヨネーズ・粉チーズ、とろけるチーズなどを入れてかき混ぜる。500ワットで1分加熱し、まだ固まりきらないうちに取り出してかき混ぜ熱で火を通す。

温泉卵風…マグカップなどに水を半分入れて卵を割り入れ、500ワットで1分30秒加熱。水を捨ててめんつゆやしょうゆでいただいたり、サラダのトッピングなどにも。



マグカップ蒸しパン…ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2杯、砂糖小さじ2杯をマグカップに入れ、スプーンでよく混ぜる。ふんわりとラップをかけて500ワットで1分30秒加熱。



そばについていなくても料理ができる便利な電子レンジですが、注意も必要です。

●加熱し過ぎに注意

- ・飲み物やシチューなどの油脂分の多い液体を加熱し過ぎると、突然沸とうして飛び散る「突沸現象」が起こることがあります。
- ・冷たい料理を温めなおす時などは、加熱前によくかき混ぜましょう。加熱し過ぎた場合は、1~2分くらい時間をおいてから取り出しましょう。



●庫内はいつも清潔に保ちましょう

庫内に付着した油や食品かすなどを放置したまま加熱すると、発火したり煙が出ることがあります。