

伊高だより 2月号

*** 明 朗 創 造 努 力 ***

令和3年2月19日(金) 岩手県立伊保内高等学校
(0195)42-3121(事務室), 42-3122(職員室) ホームページ <http://www2.iwate-ed.jp/ibn-h/>



3学年カーリング教室

1. 目的 冬季スポーツのひとつであるカーリングの基本動作体験・習得し、身体を動かすことによって健康への意識啓発への一助とする。また、公共施設の利用の仕方、マナーについて理解する。
2. 日時 令和3年度1月19日(火)
3. 場所 県北青少年の家スケート場
4. 対象 3年生 30名



令和2年度健康づくり講座「献立・調理実習」(食生活指導)

- 1 期 日 令和3年1月20日(木) 3・4校時
- 2 対象者 3年生(30名)
- 3 内 容 「献立・調理～あなたの行動が体をつくる!～」
 - ・卒業後の健康的な食生活の意識付け
 - ・健康を意識しながら自炊できる力を付ける
 - ・地産地消で安心安全な食品を選択し、地元の良さに目を向ける

4 調理実習の様子

- 1班... メニュー : シカゴピザ、クッキー
九戸村食材: 甘茶

<感想>

- ・自分たちで作るものを考えて、班のみんなと協力して作れたことが一番楽しかった。料理も美味しく作ることができてよかった。
- ・他の班の料理もとても上手で美味しそうだなと思った。
- ・今まで調理実習で習ってきたことを活かして、これからの自分の生活に取り入れていきたいと思う。

- 2班... メニュー : ミートソースグラタン、甘茶クレープ、野菜いっぱいコンソメスープ
九戸村食材: 甘茶、野菜

<感想>

- ・クレープの生地を薄く焼くのが難しかったが、何枚か焼くときれいに焼けるようになった。(前日調理)
- ・栄養を考えながら献立を作ることの大変さや、分量の計算が大変だった。
- ・他の班はとてもきれいで個性があり、バランスのよく参考になった。
- ・将来、一人暮らしをするときの勉強になった。健康に良いもの、栄養に気を付けながら作りたいと思った。

- 3班... メニュー : 韓国風のりまきキムチ餃子(キンパ)
九戸村食材: 野菜(キャベツ、にんじん)

<感想>

- ・自分たちが考えた献立に沿って、2人で分担して作ることができて良かった。(料理が得意な友達が指示やアドバイスを言ってくれたのでスムーズにできた)
- ・時間内にできるか不安だったが、味も良く美味しくてよかったので良かった。
- ・今後の生活では、料理を作ることも増えると思うので、頑張りたい。



○4班... メニュー : からあげ
九戸村食材: 鶏肉

<感想>

- ・ 揚げる時間と二度揚げで外カリッ中ジュワにできたので良かった。
- ・ バランスの良い献立を作るには、とても考えなければならないことを知った。他の班はデザートやスープを作っていたので、僕たちも1品だけでなくもっと作ればよかったと思った。
- ・ 卒業したらバランスの良い食事を考えていきたい。



○5班... メニュー : チーズささみフライ
九戸村食材: 鶏肉

<感想>

- ・ 3学年全員で調理をしたのは久しぶりだったので楽しかった。
- ・ 協力して完成させることができたし、美味しくできた。
- ・ 地元の食材を使うことは大切だと思った。
- ・ 今後は、健康を考えて一人暮らしをしたい。



○6班... メニュー : 鶏胸肉のジャーマン炒め
カルシウムたっぷりわらび餅
九戸村食材: 鶏肉

<感想>

- ・ 植村先生に手伝ってもらいながら作り、ジャガイモが柔らかくなるまで根気よく炒めた。鶏肉が焦げないよう火加減意識した。
- ・ 2品とも好みの味にできあがったので良かった。
- ・ 卒業後は一人暮らしが始まるので、健康第一に頑張りたい。



○7班... メニュー : ささみチーズフライ、トマトスープ、スコーンパフェ
九戸村食材: 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも

<感想>

- ・ 献立で九戸村の食材を使いながら考えるのが大変だった。
- ・ 実際に調理してみたら、イメージ通りにならなかったり、調理の手順がバラバラだったり、思い通りにならないことが多かった。色々ハプニングもあったけどみんな楽しく料理ができた。
- ・ 卒業後は一人暮らしで自炊をするので、今日の事を活かし、健康造りを意識した献立を立てていきたい。



令和2年度3年生から1・2年生への進路報告会

- 1 目的 3年生から、進路目標達成に至るまでの取り組みを後輩に伝えたいことで、1・2年生の今後の進路実現に向けての一助としたい。
- 2 対象 1・2年生 45名
- 3 会場 本校 視聴覚室
- 4 講師 石川隆人 (釧路公立大学 経済学部)
古舘瞳花 (盛岡大学短期大学部 幼児教育科)
本川美優 (岩手リハビリテーション学院 作業療学科)
滝谷莉子 (全国酪農業協働組合連合会 北福岡工場)
觸澤雪莉 (九戸村役場)
- 5 1・2年生からの感想
 - ・ 自分が就きたい仕事を早めに決めて勉強する期間を多くする。進路実現には努力が大切だと分かった。
 - ・ 進学・就職に関わらずボランティア活動や様々な取組を行い、自分をPRする材料を作っておくことが大事だと分かった。
 - ・ 失敗談も聞くことができたので、今後の学校生活の参考にしていきたいです。
 - ・ このような場を設けていただいて、自分がこれから何をすれば良いか具体的な目標ができた。ボランティア活動や検定取得に向けて頑張りたい。



九戸宣隊★魅せるんジャー「小さな親切実行章」表彰

- 1 理由 コロナ禍で影響を受けている村内関係者を応援するため、若さと柔軟な発想力、俊敏な行動力で九戸村を全国・世界に発信することを目的に活動してきたことが、「小さな親切実行章」本部から表彰されました。
- 2 日時 令和3年2月16日(火)(3年生出校日) 12:30~
- 3 場所 本校 校長室
- 4 対象生徒 3年 浅水貫太、石川隆人、佐々木愛深、滝谷莉子、福田巧、古舘蘭、山下真央
2年 関向佑太、玉川政貴
- 5 表彰式の様子

