

No bake Oreo Cheesecake

5月末、自立活動の時間に、「No bake Oreo Cheesecake」作りに挑戦しました。
レッドベルベッドケーキというアメリカ発祥のケーキを参考にしながら、オーブンで焼かないでできる「No bake Oreo Cheesecake」の作り方をALTの先生にわかりやすく教えていただきました。

まず、市販のココアクッキーを砕いてバターや砂糖、クリームチーズを混ぜました。
そして、クッキーを並べた型に入れて冷蔵庫で3時間冷やして、完成しました。

食べてみると、意外とあっさりしていて、美味しい!と大満足でした。クッキングを通して、英語も楽しく学ぶことができ、とても充実した時間になりました。



リフレーミングの学習をしました

6月中旬、自立活動の時間にリフレーミングの学習をしました。

リフレーミングとは、「コップの中に水が半分入っている」という事実を、「もう水が半分しか入っていない」と感じるよりも、「まだ半分入っている」ととらえるという例のように、物事の枠組みを変え、違う視点からとらえていくことです。

リフレーミングをすると、右のようにプラスになることがあります。なかなか難しいことですが、リフレーミングの意識を持つことをこれからも大切にしていきたいと思います。

リフレーミングすると……

- それまで見えなかった気づき生まれる。
- 自分も周りの人もより大切に思える。
- 心によゆうが持てる。
- 気持ちのきりかえがうまくなる。→前向きに

わかば学級園 大豊作!

わかば学級では、教室近くの学級園で、1年を通して栽培活動を行っています。

今年の春は、苺が大豊作で、毎日収穫を楽しみました。ちょうどいい熟れ具合の苺がアリやダンゴムシに食べられてしまうということも多々ありましたが、この経験で農家の方々の栽培の工夫や大変さも感じる事ができました。

夏野菜の栽培で今年初挑戦したのがツルムラサキ。どんどん大きくなり、6月、7月は毎週収穫をすることができました。ツルムラサキの葉は、ほうれん草の3倍のカルシウムを始め、栄養たっぷりだそうです。茹でてお浸しにすると、モロヘイヤのようなトロミがあり、とても美味しく食べる事ができました。

