

題材名 わたしたちの食品の選択と調理
「北の大地の自慢料理」

じゃがいも -北海道-



地場産物の説明

北海道のじゃがいも栽培は、明治初めの開拓使設置以来本格化し、開拓者の自給食物として急速に普及した。

北海道のじゃがいも生産量は日本一であり、2007年度で224万トン、実に全国生産量の8割近くを占めている。

また、北海道は夏が涼しいため、農作物の病気や害虫の発生が少なく、農薬や化学肥料の使用量を少なくしたクリーン農業が推進されている。基準に適合した農作物には「YES!clean」マークが表示され、学校給食でも使用している。

料理用のじゃがいもとしては「男爵」「メークイン」「キタアカリ」「とうや」、加工用では「トヨシロ」「スノーデン」「さやか」、でんぷん用では「コナフブキ」などがあり、たくさんの種類のじゃがいもが作られている。

<参考資料 北海道農政部ホームページ>

献立例

ごはん、牛乳、鮭のごまみそ焼き、肉じゃが、りんご

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	846kcal
たんぱく質	34.0g
脂質	16.1g
カルシウム	310mg
鉄	3.1mg
ビタミンA	190μgRE
ビタミンB ₁	0.55mg
ビタミンB ₂	0.62mg
ビタミンC	42mg
食物繊維	6.7g
食塩	2.6g
マグネシウム	122mg
亜鉛	3.8mg



給食の時間の指導 (食文化)

じゃがいもは、江戸時代の初めころジャワのジャガトラ港からやってきたので、「じゃがいも」と呼ばれました。じゃがいもはフランス語で「大地のりんご」と呼ばれています。炭水化物のほか、ビタミンやミネラル類も多いためこのような呼び名が付けました。

今日のじゃがいもは、北海道のほぼ中央に位置する富良野でとれました。農薬の使う回数を減らして作られたものです。

中学校 第1学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 1年 組 名
 指導者 教科担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 わたしたちの食品の選択と調理 ～北の大地の自慢料理～

2 題材の目標

- (1) 食事調べから自分の食生活に関心を持ち、自分の力でよりよい食生活を追求しようとする。(関心・意欲・態度)
- (2) 地域の食材(じゃがいも)の種類や特質について調べ、その食材を生かした調理を自分なりに工夫したり、オリジナル献立を考えたりする。(創意工夫)

3 本時(14/16時間)

- (1) 本時の目標
 生産量日本一のじゃがいもの種類・特質・栄養、生産者のこだわり(安全・安価・地球環境保全等)を知り、我が家のじゃがいも料理の献立を考える。

〈食育の視点〉

- じゃがいもの歴史と自分の食生活との関連を考える。(食文化)
- じゃがいもに含まれる栄養素の種類と働きを知り、料理に適切なじゃがいもを選択することができる。(心身の健康・食品を選択する能力)

(2) 学習過程

過程	主な学習活動・生徒の反応	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 北海道の食材には、どんなものがあるか発表する。 ○ じゃがいもは北海道が全国1位の生産量であることに気付く。 ○ じゃがいもを使った料理で好きな献立を発表する。 ・ポテトフライ、コロッケ など 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地図を参考にしながら発表できるようにする。 ○ 歴史や気候にも触れる。 ○ 給食にもたくさん出ていることを思い出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食の献立を提示する。 	<p>生産地入り北海道地図</p> <p>給食献立表示</p>
活動する (30分)	<p>じゃがいもの特徴を知り、我が家で作ってみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループで話し合い発表する。 ・栄養価 ・産地 ・種類 など ○ じゃがいもの品種や種類によって味や料理での使い方が異なることに気付く。 男爵、メークイン、キタアカリ ・シチューにはメークイン ・コロッケにはキタアカリ ・粉ふきいもには男爵 等 ○ じゃがいもの特質をふまえた献立を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ なぜ、こんなにたくさんじゃがいもを使った料理があるか考えさせる。 ○ 食べたときの食感などを思い浮かべながら考えるようにする。 ○ いくつかの料理をあげて、相性の良いじゃがいもを発表させる。 ○ 料理の写真を参考させ、休日に家庭で作れる献立を考えやすくする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いろいろな品種のじゃがいもを提示し、関心をもたせる。 ○ さまざまな料理に合ったじゃがいもが選択できるよう、じゃがいもの品種による特質(粘性・糖度等)について説明する。 ○ じゃがいもの栄養や旬について説明する。 ○ 机間をまわり、個に応じてアドバイスする。 	<p>グループワーク じゃがいもの実物畑の写真</p> <p>料理の写真</p>
振り返る (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習で気付いたことをまとめて記録する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 次時で各自の作った献立を確認し、最終時に自慢料理の発表会をすることを伝え、家庭での調理への意欲付けをする。 		ワークシート

(3) 評価

生産量日本一のじゃがいもの種類・特質・栄養、生産者のこだわり(安全・安価・地球環境保全等)を知り、自分の家庭で作るじゃがいも料理の献立を考えることができたか。

中学校 第2学年

題材名 **豊かに、楽しく食べる**
「地域の食文化を知ろう」

小麦（きぬの波） —群馬県—



地場産物の説明

すいとんは、高崎市産小麦「きぬの波」の粉を使っている。「きぬの波」とは、全国でもアミロ値（粘性）が一番高く、特につるつるとした舌触り、粘弾性、滑らかさにすぐれた品種である。「きぬの波」で作ったすいとんやうどんは滑らかで、もちもち感がある。

群馬県高崎市の小麦「きぬの波」は1985年から群馬県農業技術センターで早生、多収、加工適性の向上を育種目標に品種改良を重ね、2000年に品種登録された新品種の小麦である。

『ぐんまるくん』は、群馬県産小麦「ダブル8号」の粉100%を使用し開発されたパンである。群馬県の名物の一つである「おやき」をイメージし、丸くて平たい形をしている。『ぐんまるくん』という名称は、公募により決まっている。（高崎市農業協同組合資料より）

献立例

ぐんまるくん、高崎・はるなの梅ジャム、牛乳、すいとん、カムカム揚げ、みかん

1人当たりの栄養量（中学校）

エネルギー	843kcal
たんぱく質	34.8g
脂質	32.5g
カルシウム	623mg
鉄	4.7mg
ビタミンA	337 μgRE
ビタミンB ₁	0.48mg
ビタミンB ₂	0.59mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7.6g
食塩	2.6g
マグネシウム	127mg
亜鉛	3.2mg



給食の時間の指導（食文化）

群馬県では、昔から小麦がたくさん作られていて、夕食にうどんやすいとんを食べることが多かったようです。お客さんへのおもてなしやお祭りなどには必ず、手打ちのうどんやすいとんを作っていました。今日の給食のすいとんは高崎市産小麦「きぬの波」で作り、味付けは高崎市産大豆で作った「高崎しょうゆ」を使用しました。さらにぐんまるくんは、群馬県産小麦「ダブル8号」100%を使用した、おやきをイメージした形のパンです。里芋、大根、ごぼう、ねぎも群馬県産や高崎市産野菜を使用しています。

私たちが住んでいるふるさとの味を味わってください。

中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 2年 組 名
 指導者 教科担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 豊かに、楽しく食べる ～地域の食文化を知ろう～

2 題材の目標

- (1) 地域や季節の特色ある食材に関心を持ち、地域の食材や料理を調べることができる。
- (2) 郷土料理の意義がわかり、日常生活で地域の食材をいかした調理の工夫ができる。

3 本時 (1/5 時)

- (1) 本時の目標
 群馬県や地域の食べ物に興味を持ち、自分が暮らしている地域への愛着を深め、次時の調理実習への興味関心を深める。

〈食育の視点〉

地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化・感謝の心)

- (2) 学習過程

過程	主な学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く (10分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">地域の食文化を知ろう</div> ○ 地域の食文化について興味をもつ。 ○ 地域の食べ物について考え、ワークシートに記入し、色々な食べ物があることに気付く。	○ ねらいをあげるにより、地域の食文化とは何だろうという関心を高めさせる。 ○ 自分が暮らしている地域、群馬県・高崎市・豊岡町の食べ物を考えさせ、発表させる。(料理・食材でも可) <例>焼きまんじゅう、 こんにゃく、 きゅうり(豊岡校区)等		ワークシート
活動する (35分)	○ 給食には多くの地場産の食材が使用されていることを知る。 ○ 給食に地場産食材が使用されている理由を考え、ワークシートに記入する。 ○ 群馬県の郷土料理を考え、ワークシートに記入し、郷土料理に関心をもつ。 ○ 共通する食材、小麦について理解を深める。 ○ 郷土料理の発展した理由について考え、ワークシートに記入し、地域や郷土料理に興味をもつ。	○ 地場産食材を使用した郷土料理をワークシートに記入させ、発表させる。地場産食材が郷土料理と深い関わりがあることを理解させる。 <例>うどん 焼きまんじゅう おきりこみ おやしき 等 ○ 群馬県は小麦の産地であり、郷土料理は小麦使用料理が多いという特徴を理解させる。 ○ 郷土料理の特徴について理解させ、地域に関心をもたせる。 <例>小麦が多く生産されていた。	○ 今日の給食より群馬県産・高崎産の食材を示し、多く使用されていることを理解させる。 <例> ぐんまるパン→小麦 すいとん→小麦・卵・牛乳・里芋・大根・長ねぎ・豚肉 揚げ煮→大豆 なるべく多くのものを季節に合わせて使用。生産が全国生産上位のものもある。 ○ 地場産食材を使用する理由を考えさせ、ワークシートに記入させる。発表を聞くことにより地場産食材を使用する意義を理解させる。 ・ 新鮮 ・ 安心、安全 ・ 安価 ・ 環境によい (輸送のエネルギー消費少) ・ おいしい ○ 小麦も種類があり、地粉(中力粉)を使用する。	献立表 食品絵カード* 掲示用字カード* 地場産マップ ワークシート 字カード* 字カード* 写真等 小麦粉の種類別料理表
振り返る (5分)	○ 次回の調理実習計画に期待をもつ。	○ 次回、群馬県産小麦を使用した「おきりこみ」調理計画に期待感をもたせる。		

- (3) 評価

群馬県や地域の食べ物に興味を持ち、自分が暮らしている地域への愛着を深めることができたか。

題材名 地域の食文化を知ろう

びわます —滋賀県—



地場産物の説明

琵琶湖にはサケの仲間であるびわますが生息している。

琵琶湖にしかない固有種で、冷たい水を好むことから琵琶湖沖合いの深いところを広く泳ぎ回り、小アユやエビ類を食べている。

秋になると産卵のために川の上流にのぼる。雨の日に群れをなして生まれた川の上流に向かうことから、アメノイオ（雨の魚）ともよばれる。

琵琶湖でとれる魚の中でも一番おいしいと言われており、オレンジ色の身で脂がのって、刺身、塩焼き、煮付け、フライなどで食べられている。

（出典：滋賀の食文化研究会つくって みよう滋賀の味より）

献立例

ごはん、牛乳、びわますの照り焼き、白あえ、だんご汁、みかん

1人当たりの栄養量（中学校）

エネルギー	809kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	20.2g
カルシウム	393mg
鉄	3.4mg
ビタミンA	367μgRE
ビタミンB ₁	0.45mg
ビタミンB ₂	0.53mg
ビタミンC	49mg
食物繊維	5.3g
食塩	2.9g
マグネシウム	137mg
亜鉛	3.9mg



給食の時間の指導（感謝の心・食文化）

今日の給食には、地元や滋賀県でとれた野菜や魚をたくさん使っています。

私たちが住む滋賀県には、「琵琶湖」があります。琵琶湖には、あゆやいさぎ、わかさぎ、すじえびなどたくさんの魚介類が生息しています。今日の給食に使うびわますは、サケ科の魚で、琵琶湖にだけいる種類の魚です。秋の産卵期のびわますは、雨の日に群れをなして生まれた川の上流に向かうことから雨の魚、「アメノイオ」と呼ばれています。滋賀県の食文化財の一つに「アメノイオごはん」があり、湖国を代表する伝統料理として有名です。琵琶湖や自然の恵みに感謝しながら、味わっていただきましょう。

中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 2年 組 名
 指導者 教科担任（T1）栄養教諭等（T2）

1 題材名 地域の食文化を知ろう

2 題材の目標

- (1) 地域や季節の特色ある食材に関心を持ち、行事食や郷土料理について理解することができる。
- (2) 日本の食文化にかかわる行事食や郷土料理の意義がわかり、日常生活に生かす工夫ができる。

3 本時（1/5 時間）

- (1) 本時の目標
 地域の食材とそれを生かした行事食や郷土料理について理解する。

〈食育の視点〉

- 地域の産物、食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。（食文化）
- 自然の恵みや生産者に感謝の気持ちや食べ物を大切にしようとする気持ちをもつ。（感謝の心）
- 食環境と自分の食生活との関わりについて理解することができる。（食事の重要性）

(2) 展開

過程	学習内容	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
気付く (10分)	1 知っている郷土料理や行事食を発表する。	・ 事前に調べてきたことから、家庭で昔から食べている地域の産物を生かした料理を考えさせる。	○ 学校給食で食べた行事食や郷土料理「アメノイオごはん」について関心をもたせる。	献立表
地域の食材とそれを生かした行事食や郷土料理について知ろう				
活動する (30分)	2 行事食と年中行事の関係について考える。 3 地域の行事食や郷土料理に使用されている食材について考える。 4 地域の食材を利用する利点を考える。	・ ワークシート配布 ・ ワークシートへの記入指導 ・ 想起しやすいように助言する。（補足事項を考えさせる） ・ ワークシートの記入の点検	○ 行事食と年中行事の関係や、地域性に気付かせ、なぜ食べ継がれてきたのかを考えさせる。 ○ 郷土料理である「アメノイオごはん」の名前のいわれや地域の食材の生産、栄養について知らせる。 ○ 地域の食材を用いることは、環境や体によいことなどの利点があることをおさえる。	ワークシート
振り返る (10分)	5 行事食や郷土料理の意義を確認し、自分の食生活に取り入れることを考える。	○ 行事食や郷土料理は生活から生まれた豊かな食文化であることを知り、自分の食生活に取り入れ、食べ継いでいこうとする意欲につなげる。		

(3) 評価

地域の食材とそれを生かした郷土料理について理解できたか。

題材名 わたしたちのより豊かな食生活

二十世紀梨 - 鳥取県 -



地場産物の説明

鳥取県が全国一の生産量を誇る二十世紀梨は、明治37年から栽培が始まり、100年を超える歴史を持ち、鳥取県の秋の味覚を代表する果実である。

淡い緑色をした二十世紀梨は、みずみずしくシャキシャキとした歯ごたえ、甘みと酸味のバランスがよい味の特徴である。この味を支えるのは、生産者の気の遠くなるような細やかな気配りと管理である。近年では海外へ輸出され、国内外ともにその品質は高く評価されている。

学校給食では、9月12日の「とっとり県民の日」に合わせて、全県下で二十世紀梨を取り入れた献立を実施している。

<参考資料 鳥取県観光情報ホームページ>

献立例

みささ 三朝おこわ、牛乳、ニジマスのから揚げ、二十世紀梨サラダ、地元野菜のみそ汁、三朝ゼリー

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	879kcal
たんぱく質	35.9g
脂質	24.2g
カルシウム	493mg
鉄	3.9mg
ビタミンA	493μgRE
ビタミンB ₁	0.69mg
ビタミンB ₂	0.66mg
ビタミンC	44mg
食物繊維	7.7g
食塩	2.9g
マグネシウム	130mg
亜鉛	3.8mg



給食の時間の指導 (食事の重要性)

今日から4日間は、中学校2年生が家庭科の授業で考えた献立です。成長期に必要な栄養量だけでなく、皆さんの好みや彩りなど、献立をたてるために大切なことを学び、各班で作成しました。今日の献立は、その中から選ばれた4つの献立の一つで、テーマは、「三朝の宝石箱やあー!!」です。その名前のとおり、三朝の味覚をたっぷり取り入れた献立です。作成班さんからのメッセージです。「私たちのおすすめは、二十世紀梨サラダです。いつもはデザートで食べる二十世紀梨を三朝で作られた野菜と組み合わせてサラダにしました。旬のものばかりでおいしいので食べてください。」

中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時

対 象 2年 組 名

指導者 教科担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 わたしたちのより豊かな食生活

2 題材の目標

- (1) 自分の食生活に関心をもち、よりよくしていこうとすることができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 日常食や地域の食材を生かした献立の工夫ができる。(創意工夫)
- (3) 目的に沿った献立をたてることができる。(技能)
- (4) 食生活をよりよくする献立のたて方のポイントがわかる。(知識・理解)

3 本時の学習 (3/3 時間)

(1) 本時の目標

学校給食に関心をもち、地域の食材を生かした献立づくりの工夫ができる。(創意工夫)

〈食育の視点〉

- 地域の産物、食文化を理解し、献立に取り入れることができる。(食文化)
- 成長期に必要な栄養や食事のとり方を理解し、工夫することができる。(心身の健康)

(2) 学習過程

過程	時間	主な学習活動	指導上の留意点	備考
導入	5分	1 本時の学習目標を知る。 三朝町の特徴を生かした学校給食の献立をたてよう	○ 各班で学校給食献立を作成し、栄養教諭がその中からクラス代表を2つ選び、学校給食で実施した後、全校生徒による投票を行うことを知らせる。(T1)	
展開	37分	2 前時までの学習から、給食献立のたて方のポイントを振り返る。 3 班ごとにワークシートを使い、献立をたてる。	○ 地域の食材や旬の食材を取り入れたり、費用や好み、彩り、調理時間など給食献立作成のポイントを確認する。(T2) ○ 献立表や料理カードなどを提示し、生徒が活動しやすいよう支援する。(T2) ○ 三朝町食材マップを各班に配布し、地元の食材を意識付ける。(T2) ○ 栄養のバランスがとれているか確認させ、みんなが楽しく食べることができる献立であるか考えさせる。(T1・T2)	三朝町食材マップ 献立表 料理カード ワークシート
まとめ	8分	4 献立を発表する。	○ ワークシートにしたがって、テーマ、献立名、工夫したところやアピールポイントを発表させる。(T1) ○ よりよい献立とするための改善点を伝え、実生活に生かそうとする意欲につなげる。(T2)	

(3) 評価

学校給食に関心をもち、地域の食材を生かした献立づくりの工夫ができたか。(創意工夫)

題材名 魚の調理を工夫しよう

いわし - 香川県 -



地場産物の説明

香川県内で獲れるおもないわしには、かたくちいわし、まいわしがあり、香川でいわしといえばイリコ（煮干し）になるかたくちいわしが代表種である。チリメンジャコ（しらす干し）やカエリチリメンなどは、稚魚を加工したものである。

かたくちいわしは、沿岸で群れをつくり広く分布しているが、まいわしは、瀬戸内海に外海から回遊して入ってくるので、漁獲量は年によって大きく変動する。年間を通しては夏から秋にかけての漁獲量が多い。

いわしは安くて栄養価が高く、古くから塩焼き、つみれ、煮付けなどにする惣菜魚として親しまれてきた。鮮度が落ちるのが早いので、新鮮なものは、刺身、酢の物などにする。

＜出典：香川の魚 香川県農政水産部水産課
香川県水産試験場 編＞

献立例

麦ごはん、牛乳、いわしの香り揚げ、しめじあえ、たぬき汁、みかん

1人当たりの栄養量（中学校）

エネルギー	847kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	18.5g
カルシウム	394mg
鉄	4.1mg
ビタミンA	376μgRE
ビタミンB ₁	0.94mg
ビタミンB ₂	0.80mg
ビタミンC	56mg
食物繊維	8.0g
食塩	3.4g
マグネシウム	121mg
亜鉛	3.5mg



給食の時間の指導（心身の健康）

今日の給食の魚はいわしです。いわしは煮干しに加工される魚ですが、調理の仕方でおいしく食べられる魚です。今日の給食のように、手で開いてかたくり粉をつけて揚げた後たれをかけるほか、天ぷらにしたり、つみれにしたり、梅干しをいれて煮付けにしたりするとおいしく食べられます。

いわしは、背中が青いので、青身魚と呼ばれます。背の青い魚の脂肪は、血液をサラサラにする働きがあります。いわしには小さな骨がたくさんあるからいやとか、においが苦手といわずに体にいいいわしを工夫して食べるようにしたいですね。今日のいわしの香り揚げを、味わっていただきましょう。

中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 2年 組 名
 指導者 教科担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 魚の調理を工夫しよう

2 題材の目標

- (1) 魚の調理に関心を持ち、調理法を調べ、調理してみようとする意欲をもつ。
- (2) 魚の栄養的な特徴や調理上の性質、いろいろな調理法を知る。
- (3) 魚の手開きから、いろいろな調理法を実践する。

3 本時 (3/4 時)

(1) 本時の目標

- 新鮮な魚の見分け方が分かる。
- 魚の特徴や調理上の性質についてまとめ、魚にあった調理法が分かる。
- 魚の手開きができる。

〈食育の視点〉

- 食品の安全・衛生について判断し、安全で衛生的な適切な取り扱いができる。(食品を選択する能力)
- 自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にし、食品を無駄なく使って調理することができる。(感謝の心)
- 自分で工夫して調理する意欲が高まり、魚をすすんで食べることができる。(心身の健康)

(2) 学習過程

過程	学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
導入 (5分)	1 魚料理を思い出す。 2 学習課題を確認する。 魚の特徴や調理方法を知ろう	○ 魚の種類や調理法を分類させる。	○ 給食の献立表から魚料理を見つけさせる。	献立表
展開 (40分)	3 魚の鮮度の見方について知る。 ・ 視覚 (目、えら、全体、液汁) で観る。 ・ 触れて (身の弾力) みる。 ・ 嗅覚 (臭い) でみる。 4 魚の鮮度や種類に適した調理法があることを知る。	○ グループで、鮮度の良い魚と数日たった魚を比較させる。 ○ 比較するときのポイントをはっきりさせるため、ワークを参考にさせる。	○ 五感を使って比較するよう促し、ポイントを助言し、机間指導する。 ○ 切り身の鮮度の見方について補足説明する。	いわし (新、古)
	5 いわしの手開きの方法を知り、実習する。	○ 調理の基礎的技能として身に付けておくと、生活に役立つことを意識させる。	○ いわしの手開きの方法を実演する。 ○ 衛生的で安全な取り扱いについて助言する。	いわし
まとめ (5分)	6 本時のまとめをする。	○ 机間指導を行う。 ○ 魚を手開きにすることでいろいろな調理に展開できることを助言し、次時に手開きを使った調理をすることを知らせる。	○ 机間指導を行う。	

(3) 評価

- 新鮮な魚の見分け方が分かり、魚にあった調理法が分かったか。
- 魚の手開きの方法が分かり、魚の調理に興味をもったか。

題材名 地域の食材とその調理

かつお - 愛媛県 -



地場産物の説明

かつおは、^{あいなん}愛南町の「町の魚」に指定されている。水揚量は、毎年1,200トン～2,000トンで推移している。愛南町の深浦漁港は、高知県の各漁港を抜き、四国一の水揚げを誇っており、2月から12月まで、かつおが水揚げされている。

かつお漁は、通常では早朝出港し、次の日、もしくは2日後の朝に市場にかけられる。それに対し、深浦漁港では、獲ったその日に港に戻り、午後には市場にかけられるのである。これを、「日帰りかつお」と言い、地元では、「ピアピアかつお」とも言われている。

(参考愛南町役場ホームページより)

献立例

かつお飯、牛乳、そら豆のかき揚げ、ごま酢あえ、みそ汁、いちご

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	822kcal
たんぱく質	36.3g
脂質	22.1g
カルシウム	399mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	520μgRE
ビタミンB ₁	0.73mg
ビタミンB ₂	0.60mg
ビタミンC	37mg
食物繊維	7.4g
食塩	4.8g
マグネシウム	136mg
亜鉛	3.7mg



給食の時間の指導 (食文化)

今日の給食の「かつお飯」は、かつおの入った炊き込みごはんです。愛南町では、魚の入った炊き込みごはんを「魚飯」と呼び、郷土料理として昔から作られています。

昔は、今のように生魚がいつも手に入らなかったため、「こっぴん」といって比較的よくとれるいわしなどを蒸し焼きにして、ご飯に混ぜて炊きこんだといわれています。現在は、かつお、めじか、はまちなど四季折々の生魚を使っています。

今日のかつおは、愛南町の深浦漁港で水揚げされたものです。新鮮でおいしい旬のかつおを、味わっていただきましょう。

中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 2年 組 名
 指導者 教科担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 地域の食材とその調理

2 題材の目標

- (1) 地域の食材に関心を持ち、行事食や郷土料理について理解することができる。
- (2) 日本の食文化にかかわる行事食や郷土料理の意義がわかり、日常生活に生かす工夫ができる。

3 本時（2・3/4時）

- (1) 本時の目標
 日常食や地域の食材を生かし、安全や衛生面に留意した調理の工夫ができる。

〈食育の視点〉

- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付けることができる。
 （食品を選択する能力）
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつことができる。（食文化）

(2) 学習過程

時間	学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
導入 5	1 本時の目標を確認し、各自の課題をもつ。	○ 給食でも実施されている郷土料理を作ることを知らせ、本時の学習に対する心構えをもたせる。	○ かつおの実物を見せ、町の特産品を使って、調理実習することにより、愛南町のよさに気付かせる。	かつお (実物)
展開 85	2 実習する料理が、愛南町の特産品であることを確認する。		○ 給食センターでの魚の取り扱い方や、地場産物の活用について説明することにより、基礎的知識・技能を身に付けさせる。	
愛南町の郷土料理「かつお飯」をおいしく調理しよう。				
	3 実習計画表にそって調理実習を行う。 (1) 実習の準備をする。 (2) 調理を行う。 (3) 試食する。 (4) 片付けをする。	○ 人数分、廃棄量を見込んで正しく計量させる。 ○ 材料に適した洗い方、下ごしらえ、切り方ができるように、作業の前に見本を示す。 ○ 点検表を活用し、責任をもって仕事をするように声をかける。	○ 生の魚の調理を行うので、衛生面に配慮するよう支援する。 ・手洗い、調理器具の洗浄 ○ グループの間で必要に応じて適宜技術指導を行う。	点検表 計画表
まとめ 10	4 実習の反省をする。	○ 各自の課題の解決や達成の状況を記録表にまとめさせ、自己評価させる。 ○ 自己評価を生かして、次時への学習の課題をもつ手立てとさせる。		

(3) 評価

日常食や地域の食材を生かし、安全や衛生面に留意して調理の工夫ができたか。