

題材名 **作っておいしく食べよう**
「バランスのよい食事を考えよう」

じゃがいも・オクラ・梨 —秋田県—



地場産物の説明

「じゃがいも」は南秋田郡井川町産、
「オクラ」は南秋田郡八郎潟町産、「梨」
は潟上市産であり、JAあきた湖東を通して
納入している。

「てんのう梨」は、潟上市天王地区で生
産されている。天王地区の果樹栽培地帯は
「砂質平地」であり、風の影響も少なく開
花が早い。そのため出荷時期が早く“初も
の”として「てんのう梨」は注目されてい
る。8月の下旬から幸水、豊水、長十郎と
順に出荷される。

(JA全農あきた HP 資料より)

献立例

ごはん、牛乳、じゃがいものみそ汁、さけのから揚げ、オクラのおひたし、梨

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	660kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	18.1g
カルシウム	318mg
鉄	2.2mg
ビタミンA	84μgRE
ビタミンB ₁	0.43mg
ビタミンB ₂	0.46mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	4.1g
食塩	2.7g
マグネシウム	83mg
亜鉛	1.7mg



給食の時間の指導 (感謝の心・食文化)

日本の伝統的な食事といえば、ごはんのみそ汁です。秋田県はお米もとれ、豆もよく育ち、昔はどこ
の家でも米・大豆・塩のみそを作っていました。

今日の食材は、湖東地区でとれたじゃがいも、オクラ、梨を使っています。じゃがいもは井川町産。
オクラは八郎潟町産。梨は潟上市産です。湖東地区の梨は「てんのう梨」と言って砂質平野で栽培され
るため、風の影響が少なく開花が早いそうです。梨の初ものとして8月下旬から出荷が始まります。

身近な地域の生産者の方々や自然の恵みに感謝しながら、味わって食べましょう。

小学校 第5学年 家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時

対 象 5年 組 名

指導者 担任（T1）栄養教諭等（T2）

1 題材名 作っておいしく食べよう ～バランスのよい食事を考えよう～

2 題材の目標

- (1) 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることが分かる。
- (2) 教科で得た食に関する知識や技能を日常生活に生かし、食事への興味や関心を高める。
- (3) 調理の基礎を知り、家庭生活の中で実践できる。

3 本時（2/10時）

(1) 本時の目標

食品の栄養的な特徴や、五大栄養素の種類と働きが分り、食品を組み合わせてバランスの良い食事をとることの大切さを理解する。

〈食育の視点〉

- 毎日の給食や家庭での食事に興味や関心をもち、バランスのよい食事とは何かを考えることができる。（食事の重要性）
- 栄養のバランスのとれた食事の大切さを知り、食品の3つの働きが分かる。（心身の健康）
- 身近な地域の生産者や自然の恵みに感謝する気持ちをもつ。（感謝の心）

(2) 指導の過程

過程	学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
(分) 気付く (10分)	1 前時の振り返りをする。 ・ ワークシートを見て、前時に作った自分の1食分の献立を思い出し、本時の課題を確認する。 バランスのよい食事を考えよう	○ 前時までの学習を確認する。 ・ 前時に作成した献立を思い出しやすいよう、料理カードで例示する。 ・ おうちの人に聞いた工夫点を発表させる。	○ 献立を作る際の工夫を掲示する。 彩り、味、好み、値段、 栄養のバランス	料理カード
活動する (30分)	2 バランスのよい食事とはどんなものか考える。 ・ 食品を3つのグループに分ける方法があることを思い出す。 3 体内での主な働きによって3つのグループに分けられることを確認する。 4 今日の給食の献立を3つのグループに分ける。 ・ 給食は3つのグループがそろっていることや多くの食品が使われていることに気付く。 ・ 野菜が少なかった。 ・ 食品数が少なかった。 ・ 肉が多かった。 5 食べものの栄養について知る。	○ バランスの考え方について、具体的にイメージできるように、献立表や栄養黑板などの例をあげ、今までの指導の中から児童の意見を引き出す。 ○ 給食委員会の児童を指名し、正しく分けられるように助言する。 ○ 児童が作成した献立と比較するように助言する。	○ 3つの働きのカードを掲示する。 ○ どのような食材を使っているか、食品カードで示す。 ○ 食品数の多い献立を選び、バランスのよさに気付くように示す。	献立表 栄養黑板 赤、緑、黄の 働きカード
振り返る (5分)	6 もう1度、献立カードの中から選び、1食分の献立を作る。 7 気付いたこと、分かったことをふり返り、発表する。	○ バランスのよい食事になるように料理の差し替えを促す。 ○ 本時の学習をふまえ、次時にバランスの良い食事作りの計画を立てることを伝える。	○ 食べものに含まれる五大栄養素と、その働きをイラストで説明する。 ○ 机間を回りながら助言する。	給食の写真 食品カード 3つのグループ分けの表

(3) 評価

バランスのよい食事とは何かに気付き、食品の栄養的な特徴や、五大栄養素の種類と働きが分り、バランスよい食事をとることの大切さを理解できたか。

題材名 料理って楽しいね！おいしいね！ 「調理はおもしろ科学」

キャベツ ー富山県ー



地場産物の説明

なんとしふくみつ
南砺市福光の岩木地区では、40アールの畑で約16,000株の秋どりキャベツが作られている。7月上旬に種をまき、8月にハウスから畑に移して育て、10月に収穫される。

生産者は、安全で安心なキャベツを作るために取り組んでいる。キャベツ畑の中に虫の好きな臭いが出るトラップ装置を設置し、最低限の農薬で防虫の効果をあげるように工夫している。また、朝早くから大勢の人が集まり、草取りをして安全なキャベツ作りに頑張っている。

収穫したばかりの地元のキャベツは新鮮で、甘くておいしいことが特徴である。

(岩木営農組合への取材より)

献立例

菜めし、牛乳、さんまのかば焼き、キャベツの炒めもの、豚汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	686kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	25.2g
カルシウム	381mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	148 μ gRE
ビタミンB ₁	0.24mg
ビタミンB ₂	0.39mg
ビタミンC	19mg
食物繊維	5.2g
食塩	3.0g
マグネシウム	110mg
亜鉛	3.3mg



給食の時間の指導 (食事の重要性・感謝の心)

きょうの給食の「キャベツの炒めもの」に使われているキャベツは、南砺市福光の岩木地区で生産されたものです。安全で安心なキャベツを作るために、畑の中に虫の好きな臭いが出るトラップ装置を設置し、できるだけ少ない農薬で防虫の効果をあげるように工夫しています。シャキシャキした歯ざわりと、独特の甘味があって大変おいしいと評判で、南砺市の学校給食でもいろいろな献立に使用しています。

またキャベツには、ビタミン類が豊富に含まれお腹の調子をよくしたり、風邪を予防したりしてくれます。キャベツの生産者の方々のご苦労や自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

小学校 第5学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 5年 組 名
 指導者 担任（T1） 栄養教諭等（T2）

1 題材名 料理って楽しいね！ おいしいね！ ～調理はおもしろ科学～

2 題材の目標

- (1) 地元でとれたキャベツを自分で調理しておいしく食べることができる。
- (2) 家族とのかかわりを大切にしながら、日常の食生活や調理に関心をもつ。
- (3) 材料や目的に合わせて、調理の手順や食品に合った調理の仕方を工夫することができる。
- (4) 調理実習の進め方や、安全で衛生的な調理の仕方の基本が分かり、「ゆでる」調理と「炒める」調理ができる。

3 本時（5/12時）

- (1) 本時の目標
 生野菜と炒め野菜の違いを調べることにより、炒めることで野菜がどのように変化するかに気付き、加熱調理のよさを理解することができる。

〈食育の視点〉

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らを管理していく能力を身に付ける。（食事の重要性）
- 地域の作物、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）

(2) 展開

	学習の流れと予想される子どもの反応	教師の支援	資料
導入 5分	1 本時の学習のめあてをつかむ。予想する。 ○ 炒めたら、色が変わる。 ・ 量が変わる。減る。 ・ 柔らかくなる。 ・ おいしくなる。	○ 炒めることによる変化を予想する時間をもうけることにより、目的意識をもって取り組むことができるようにする。（T1）	
展開 35分	2 ためし調理をして確かめる。 ○ 栄養教諭のためし調理を見て、考える。 ・ キャベツの芯の部分も大切に使うのだね。 ・ 油はフライパンが熱くなってから入れると熱のおかげで、広がりやすくなるね。 ・ 早く味付けすると、野菜から水が出て、べったりするね。 ・ 野菜は同じ大きさに切って、かたいものから先に炒めるのだね。 ○ グループごとに、ためし調理で野菜を炒める。 ・ 強火で炒めるとおいしくなるよ。 ・ 塩やこしょうは野菜が柔らかくなってから入れよう。 3 試食し、気付いたことを発表する。 ・ キャベツもにんじんもとても甘いよ。 ・ 野菜炒めにすると、一口で食べられる量が多くなるね。 ・ 炒めると生で食べるよりおいしいね。 ・ 今度は違う野菜を炒めて食べたみたいな。 ・ 家でも、地場産の野菜で野菜炒めを作って家族に食べてもらいたいな。	○ 油を入れるタイミングや野菜の切り方の大きさ、火力など、栄養が失われず、おいしい炒め方のコツに気付き、調理への意欲が高まるようにする。（T2） ・ 材料の切り方をそろえる。 ・ キャベツを無駄なく使う。 ・ フライパンは温めてから使う。 ・ 味付けのタイミングとできあがりの具合を比べる。 ○ 調理しているグループを巡視し、手順や味付けのタイミングなどの助言を行う。（T1、T2） ○ 生野菜と炒め野菜の違いがはっきり分かるよう、見た目やにおい、かたさなど、観点別に分かりやすく板書する。（T1） ○ 地場産のキャベツの新鮮さ、おいしさなどよさを知らせる。（T2）	キャベツ にんじん 油 塩 こしょう 調理器具
まとめ 5分	4 本日の学習を振り返り、まとめる。	○ 加熱調理のよさを理解し、実践化につなげられるように支援する。	ワークシート 生野菜 炒めた野菜

(3) 評価

生野菜と炒め野菜の違いを調べることにより、炒めることで野菜がどのように変化するかに気付き、加熱調理のよさを理解することができたか。

題材名 雪にんじんでベーコンまきを作ろう

雪にんじん ー青森県ー



地場産物の説明

「雪にんじん」は、深浦町の^{へなしこうのう}舳作興農組合で栽培されているフルーツのような甘さを持ったにんじんである。深浦町は世界遺産の白神山地と日本海に面した高台にあり、自然のミネラル成分が多い土地でにんじんが栽培されている。

毎年1月から3月までの冬期間に収穫される「雪にんじん」は、雪の下で凍らないように自らの糖度を上げるので、糖度10度以上のフルーツのような甘さのにんじんになる。

甘く、にんじん特有のくせも少ないので、生の野菜スティックやにんじんジュースはもちろん、ゆでたり、煮たり、炒めたりといろいろな調理法でおいしく食べることができる。

(深浦町プロモーションウェブマガジンより)

献立例

ごはん、牛乳、いわしハンバーグ、カリカリごぼう添え、雪にんじんサラダ、ごまドレッシング、せんぎり汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	692kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	22.1g
カルシウム	508mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	239 μ gRE
ビタミンB ₁	0.57mg
ビタミンB ₂	0.54mg
ビタミンC	22mg
食物繊維	4.2g
食塩	2.9g
マグネシウム	92mg
亜鉛	2.6mg



給食の時間の指導 (食事の重要性・感謝の心・食文化)

フルーツのような甘さを持った「雪にんじん」は、雪の下の畑から収穫されたにんじんです。

冬の寒さで凍らないように身を守るために、糖度を上げるので甘くおいしいにんじんになります。それは野菜というよりフルーツに近い甘さです。

収穫するのは、1月から3月の寒い頃なので、雪の下の畑から掘りおこし、一本ずついねいに土を取るの、大変時間や手間のかかる仕事です。自然の恵みや一生懸命育ててくださった農家の方々に感謝していただきましょう。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 6年 組 名
 指導者 担任（T1） 栄養教諭等（T2）

1 題材名 雪にんじんでベーコンまきを作ろう

2 題材の目標

- (1) 調理に必要な材料の分量が分かり、手順を考えて調理計画を立てることができる。
- (2) 材料の洗い方、切り方、味の付け方及び後片付けの仕方がわかる。
- (3) ゆでたり、いためたりして調理することができる。

3 本時（1/4時）

- (1) 本時の目標
 「雪にんじん」の特徴を知り、おいしく調理する計画を立てることができる。

〈食育の視点〉

- 地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊敬する心をもつ。（食文化）
- 食べ物を大切にしようとする気持ちや食べ物を育てている人たちに感謝の心をもつ。（感謝の心）
- 雪にんじんを使って自分たちでベーコン巻きを作ることによって、にんじんが苦手な子でも好きさらいなく食べられるようになる。（食事の重要性）

(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 青森県でとれる農産物をあげる。 ・りんご ・長いも ・にんにく・菊 ・じゃがいも ・ごぼう ・だいこん ・にんじん・雪にんじんなど	○ 青森県で有名な身近な農産物を使って調理実習をすることを告げる。 ○ ベーコン巻に適している食材に的をしぼっていく。 ○ 彩りなどについてもふれる。		・ 資料
展開 (33分)	雪にんじんを使って おいしいベーコンまきを作るには、 どうしたらよいのだろうか。			
	2 雪にんじんについて知る。 ・発言内容をまとめる。 ・糖度計で甘さを見る。	○ 雪にんじんについて知っていることを話し合わせる。 ○ 栄養教諭に雪にんじんのことを話してもらう。	○ 収穫時期（1～2月）、育てる方法、収穫方法の説明。 ○ 普通のにんじんと味の違いを糖度計を使い数値で示す。 ・ にんじんが嫌いな子も甘くおいしいので食べられる。	・ 雪にんじんと普通のにんじんの現物提示 ・ 糖度計 ・ おろし器
	3 ベーコン巻きの作り方の手順を知る。 役割分担を決める。	○ 手順と調理の時に気を付けることを栄養教諭から説明してもらう。 ○ グループ内で役割を決めさせる。	○ 手順の説明。 ・ やけどやけがをしないようにすること。 ・ 全員で協力してやること。	
まとめ (7分)	4 今日の学習でわかったことを家庭科ファイルに記入する。	○ 次時の学習で必要なものを確認する。栄養教諭からも一言付け加えてもらう。（エプロン、マスク、ふきん、箸）	○ 今日の給食で雪にんじんのサラダが出るのでどんな味がするのか確かめる意欲をもたせる。	・ ファイル ・ 献立表

(3) 評価

話し合いや栄養教諭の説明を聞くことによって、雪にんじんのことがわかり、安全においしく調理をする計画を立てることができたか。

題材名 **楽しい食事を工夫しよう**
「地場産の旬の野菜で朝食を作ろう」

アスパラガス —岩手県—



地場産物の説明

きたかみし
 北上市では、米からの転作作物として昭和50年代から、アスパラガス栽培が始められた。アスパラガスは植え付け後10年間は収穫できることや、転作田を活用できることから、年々栽培が増えてきている。

平成21年度の出荷量は154tと前年度比110%となり、現在では、岩手県一の出荷量を誇る特産品となっている。

アスパラガスの収穫は5月から7月に最盛期を迎え、その後9月頃まで行われている。

収穫にあたっては、ものさし代わりに針金がついた専用バサミで茎を25cmの長さに計測して切り、規格を揃え出荷している。

<岩手県ホームページ、JAいわて花巻
 平成21年度品目別販売実績より>

献立例

ごはん、牛乳、さといもコロケ、アスパラガスとひじきのソテー、はくさいのみそ汁

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	666kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	21.4g
カルシウム	377mg
鉄	3.1mg
ビタミンA	190μgRE
ビタミンB ₁	0.37mg
ビタミンB ₂	0.48mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	5.3g
食塩	3.0g
マグネシウム	95mg
亜鉛	3.0mg



給食の時間の指導（感謝の心）

今日の給食の「アスパラガスとひじきのソテー」で使われているアスパラガスは北上市で栽培されたものを使っています。

アスパラガスの収穫作業は早朝から行われています。収穫したばかりの新鮮でみずみずしいアスパラガスにはあまみがあり、やわらかくとてもおいしいものです。

生産者の方の協力で早朝に収穫したアスパラガスを直接、給食センターに納品していただき調理しています。

生産者の方々や大地の恵みに感謝していただきましょう。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時

対象 6年 組 名

指導者 担任 (T1) 栄養教諭等 (T2) 生産者 (GT)

1 題材名 「楽しい食事を工夫しよう」～地場産の旬の野菜で朝食を作ろう～

2 題材の目標

楽しく食事をするための工夫をし、1食分の献立を考えることができる。

3 本時（1/6 時間）

(1) 本時の目標

- 地場産の旬の野菜のよさについて理解することができる。
- 調理に関心をもち、朝食の調理計画を立てる意欲を高めることができる。

〈食育の視点〉

- 地域の産物を理解し、尊重する心をもつ。（食文化）
- 地場産の農産物への知識を深めることを通じて、生産者への感謝の気持ちをもつ。（感謝の心）

(2) 学習過程

過程	学習内容	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く (5分)	1 本時の学習課題を知る。 地場産の野菜を使った調理実習をしよう	(ア) 調理実習で使用する材料の中に、この時期に収穫される北上産の野菜は何があるかを考えさせることにより、本時の学習への意欲を高める。		
活動する (30分)	2 北上産の農産物について考える。 (1) 班ごとに、シートに北上産と思われる野菜を書く。 (事前におうちのかたへ聞いてみたり、調べたことをまとめる) (2) 班ごとに考えをまとめ、発表する。 なぜ、そう思ったのか理由も発表する。 ・ 写真にのっていた野菜のラベルを見そう思ったから。 ・ 写真の風景からなんとなくそう思ったから。 3 地場産のよさを考える。 4 給食でも北上産の農産物が使われていることを知る。 5 生産者に北上で作っている野菜のよさ、育てている苦労、願いなどを聞く。	(イ) 畑の写真等をもとに、北上で収穫されている野菜を考えさせるようにする。 (ウ) 北上産の野菜には何があるかについて考えるように助言する。 (カ) 実際に野菜を育てている生産者の話を聞き、地元産の野菜のよさを理解させる。(GT)	(エ) 新鮮な地場産物は栄養面でも優れていることや郷土に伝わる伝統食や食文化を知らせる。 (オ) 大切な食文化を受け継いでいくために、給食にも取り入れていることを知らせる。	畑の写真 地場産物のパネル 郷土料理のパネル 給食献立表
振り返る (10分)	6 本時の学習のまとめをする。 本時の学習を通じてわかったことをワークシートに記入し、発表する。 7 次時までに、北上産の野菜のそれぞれの食品のよさを生かしながら、調理計画を立て意欲を高める。	(キ) 北上産の野菜についてのよさや特徴を各自でまとめ、感想をもつことができるように支援する。(ワークシートへの記入、発表) (ク) 北上産の野菜を使った朝食の献立作成と、調理実習への意欲を高めさせる。		ワークシート

(3) 評価

- 地場産の旬の野菜のよさについて理解できたか。
- 調理に関心をもち、朝食の調理計画を立てる意欲を高めることができたか。

題材名 まかせてね！きょうのごはん

水菜 — 京都府 —



地場産物の説明

水菜の記録が初めて現れたのは1683年である。日本の特産で古くから京都で栽培されてきた。京都の東寺九条において肥料を使わず水と土だけで作られており、京都のおいしい水で育てられたことから水菜とよばれるようになったといわれている。水菜の特徴は、葉や軸の部分が薄い緑色、すりと細長く、葉は群生していて、深い切れ込みがあり、大きいもので周囲が1メートルになるものもある。

水菜は、一年中出回っているが、「八百屋の店先に水菜がならぶと冬も本番」と言われるくらい、寒い時期が一番おいしくなる。特に、露地で作られる水菜は、冬が冷え込む京都盆地ならではの気候が、水菜をよりおいしくするのである。

(参考資料：『京都伝統野菜』京都市教育委員会)

献立例

菊花ごはん、牛乳、さんまの筒煮、水菜のゆかりあえ、みそ汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	702kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	26.5g
カルシウム	472mg
鉄	4.0mg
ビタミンA	563 μgRE
ビタミンB ₁	0.25mg
ビタミンB ₂	0.63mg
ビタミンC	36mg
食物繊維	5.0g
食塩	3.5g
マグネシウム	117mg
亜鉛	3.3mg



給食の時間の指導 (食文化)

水菜は京都で作られている『京野菜』のひとつであり、ぎざぎざした葉が特徴で、別名京菜とも呼ばれています。冬が旬の野菜で、サラダや和え物にして食べますが、鍋料理にも適しています。特に関西では、鯨肉と水菜の鍋をハリハリ鍋と言って昔から食べられてきました。カゼや病気から体を守るビタミンがたくさんふくまれています。食べるとシャキシャキする歯ごたえを楽しんで食べてください。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 6年 組 名
 指導者 担任（T1）栄養教諭等（T2）

1 題材名 まかせてね！きょうのごはん

2 題材の目標

- (1) 自分の食生活をふり返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。（関心・意欲・態度）
- (2) 食品を組み合わせて、家族が喜ぶおかずを工夫して作ることができる。（創意工夫）
- (3) これまでの学習を生かして、調理実習計画を立てて、安全に気をつけて調理することができる。（技能）
- (4) 食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解することができる。（知識・理解）

3 本時（4/11時間）

- (1) 本時の目標
 家族が喜ぶ体に良い朝ごはんの献立を、好みだけでなく地場産の野菜（旬）、栄養バランスから考え直すことができる。

〈食育の視点〉

心身の成長や健康のため、食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解する。（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
気付く (10分)	1 前時にみんなで考えた主食と一汁二菜の献立と給食献立を比較し、気付いたことを発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 季節（旬）はずれかも ・ 野菜が少ない ・ 家族は喜んでくれるかな ・ 栄養バランスはほんとにいいのかな <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 栄養バランス表と献立表をつかって </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 不十分な点に気付きやすいように、一つの例（前時にみんなで考えた献立）をあげ給食の献立と比較し、気付いたことを発表させる。 ○ 作成した献立が、家族が喜ぶ体に良い朝ごはんになっていないことに（好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランスなど）気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ みんなで作成した一汁二菜の献立の不十分な点に気付くように、机間指導しながら助言する。 ○ 献立表から、地場産の野菜（旬）が新鮮で美味しく一年で一番栄養豊かなことを知らせる。 	学習プリント 献立表 地場産の写真
活動する (25分)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 家族の（ ）が喜ぶ体に良い朝ごはんにつくりかえよう </div> 2 自分が作った献立を好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランスで見直し、家族が喜ぶ体に良い朝ごはんになるようにつくりかえる。 (1) 家族の好みを確認する。 (2) 地場産の野菜（旬）を確認する。 (3) 作成した主食と一汁二菜の献立を3つの働き（主に体を作るもとになる食べ物、たんぱく質と無機質）に分ける。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日本の伝統食ごはんのみそ汁が体に良いことを知らせ、主食はごはん、汁はみそ汁とする。 ○ 家族が喜ぶ朝ごはんになるためのポイント（好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランス）について机間指導しながら助言する。 ○ 学習プリントに、献立へ込められた家族への願いを、記入させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食の献立表から、好みや栄養士の願い、地場産の野菜（旬）を知らせる。 ○ 給食献立を栄養バランス表を使い3つの働きに分けてみせる。この時に五大栄養素について簡単にふれる。 ○ 「主に体を作るもとになる食べ物」はたんぱく質と無機質に分けさせる。 ○ 机間指導にて、地場産の野菜（旬）や3つの働きに分けることができない子どもへ助言する。 	栄養バランス表 献立表 学習プリント
振り返る (10分)	3 振り返りカードに自己評価を記入、発表し本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族に喜んでもらえる朝ごはんになっていることを確認し、次時の調理実習の計画へつなぐ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 数名を発表させ、好みや家族への願い、地場産の野菜（旬）、栄養バランスから賞賛する。 	振り返りカード

- (3) 評価

家族の好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランスの良い、家族が喜ぶ体に良い朝ごはんの献立につくりかえることができたか。

題材名 まかせてね！きょうのごはん

米・大根・にんじん・小松菜 ー大阪府ー



地場産物の説明

能勢町では色々な農産物が作られている。中でも、米の生産は多く、全国棚田百選にも選ばれた「長谷の棚田」をはじめ棚田での米作りが盛んである。また、給食に使われる米も100%が能勢町産で、種類は「祭り晴れ」である。

その他、能勢町では野菜・果物の生産が盛んに行われている。学校給食では大根・水菜・小松菜・青梗菜・きゅうり・なす・トマト・はくさい・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・しいたけなど約60品目の地場産の農産物を使用している。

(参考資料：能勢町ホームページ)

献立例

麦入りごはん、牛乳、れんこんのはさみ揚げ、みそ汁、ゆで野菜サラダ

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	628kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	18.0g
カルシウム	355mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	164μgRE
ビタミンB ₁	0.59mg
ビタミンB ₂	0.42mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	4.3g
食塩	2.0g
マグネシウム	65mg
亜鉛	8.5mg



給食の時間の指導 (感謝の心・食文化)

6年生の家庭科では、一食分の給食の献立を作ることにチャレンジしました。今日の給食は6年生が家庭科の授業で考えた献立です。栄養のバランスはもちろん、料理の組み合わせや調理員さんの人数、材料費等、たくさんの決まりがあることを勉強して考えた献立です。また、野菜をたくさん使って、ごはんにも合う和食の献立になりました。材料は能勢町で作られた野菜がたくさん使われています。農家の方たちも、みなさんのために農作物を一生懸命に作ってくださっています。よく味わって食べましょう。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 6年 組 名
 指導者 担任（T1） 栄養教諭等（T2）

1 題材名 まかせてね！きょうのごはん

2 題材の目標

- (1) 自分の食生活をふり返り、家族に喜ばれるおかずをつくろうとする。
- (2) 食品を組み合わせ、家族が喜ぶおかずを工夫してつくる。
- (3) これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全に気をつけて調理することができる。
- (4) 食品の選び方やいろいろな調理のしかたを理解する。

3 本時（2/10時間）

- (1) 本時の目標
 これまでの学習を生かして、学校給食の献立を考えることができる。

〈食育の視点〉

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らを管理していく能力を身に付ける。（食事の重要性）
- 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）

(2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援		備考
		T1	T2	
気付く (5分)	1 今日の給食の献立をみて、気付いたことを話し合う。	○ 教科書や給食の献立表を参考に考えやすいように話をする。	○ 児童の意見を板書する。	給食献立の拡大図
献立づくりにチャレンジしよう				
活動する (30分)	2 主食・主菜・副菜・汁物が揃っている意味を考える。 3 栄養バランスを確認する。 4 栄養バランスのほかにも給食の献立を考えるに当たって決まりがあることを知る。	○ 一汁三菜の意味を知らせる。	○ 一汁三菜と栄養の3つの働きを関連させて説明する。 ○ 一つの献立例を見せながら、給食の献立作りのポイントを知らせる。 ・ 地域の産物や旬の食べ物を使う。 ・ 全てに火を通す。 ・ 調理員さんの人数と時間を考える。 ・ 材料費を考える。	字カード 働きのカード
	5 自分で給食の献立を考える。	○ 給食の献立を考えることが家の食事作りにも生かすことができることを押さえる。	○ 献立づくりの助言をする。	ワークシート
まとめ (10分)	6 自分で考えた献立を発表する。			

(3) 評価

学校給食の献立作りに意欲的に取り組むことができたか。

題材名 まかせてね！きょうのごはん

すだち —徳島県—



地場産物の説明

すだちは、徳島県を代表する果実で、さわやかな酸味と清々しい香気が特徴で、様々な料理を引き立てる名脇役である。

年間を通し安定して供給されており、一年中味わうことができる。市場でのシェアはほぼ独占状態にある徳島の誇るブランド品目であり、種の少ないすだちの開発等、新たな市場開拓を狙った取組も開始されている。すだちの主な生産地は、さなこうち佐那河内村、徳島市である。

すだちは、熟す前の皮の緑色のうちに収穫をする。露地栽培のものは8月上旬から10月中旬までの短期期間に収穫される。露地栽培のものが出荷する前の3～8月の時期はハウス栽培のすだちが出荷され、それ以外の9月下旬から3月までは、収穫されたすだちを貯蔵したものが出荷されている。

(徳島ブランド魅力発見ガイド「新鮮な！とくしま」より)

献立例

いりめし、牛乳、鶏肉の佐那河内焼き、村のみそ汁、すだちゼリー

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	660kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	19.7g
カルシウム	437mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	315 μ gRE
ビタミンB ₁	0.53mg
ビタミンB ₂	0.50mg
ビタミンC	34mg
食物繊維	5.5g
食塩	3.3g
マグネシウム	107mg
亜鉛	3.4mg



給食の時間の指導 (食文化)

きょうの給食は、佐那河内村の地場産物であるすだちを使った佐那河内村の名物郷土料理「いりめし」です。すだちは、徳島県を代表する果実で、生産量は全国で一位です。佐那河内村は、みなさんもよく知っているように徳島県でも有数のすだちの産地です。すだちは、さわやかな酸味とすがすがしい香りが特徴で、さしみや焼き魚、酢の物などに使い、味と香りを楽しむことができます。きょうの給食では「いりめし」のすし酢にすだちを使いました。最近では、ハウスでも栽培されるようになり、一年中味わうことのできるすだちですが、8月から10月ごろがすだちの旬で、香りも良く、果汁もたっぷりあります。旬のすだちを使った「いりめし」を味わっていただきましょう。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 6年 組 名
 指導者 担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 まかせてね！きょうのごはん

2 題材の目標

- (1) 調理に関心を持ち、家族に喜ばれる食事を進んで作ろうとする。
- (2) 食品を組み合わせて、家族が喜ぶ食事を考えたり工夫したりする。
- (3) 1食分の調理計画を立てて安全に気を付けて調理することができる。
- (4) 食品の選び方やいろいろな調理のしかたを理解する。

3 本時（9/11時間）

- (1) 本時の目標
 地場産物「すだち」を使った、調和のよい1食分の食事を工夫することができる。

〈食育の視点〉

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。（食事の重要性）
- 地域の特産物や、それを生かして生み出された郷土料理があることを理解する。（食文化）

- (2) 学習過程

過程	時間	学習活動	教師の支援	備考
導入	7分	1 食事づくりのために家庭で工夫していることを話し合う。	○ 家の人から聞き取ったことをもとにそれぞれの家庭で工夫していることをおさえる。(T1) ・ 栄養のバランス ・ 食材の選び方 → 旬のもの、地場産物 ・ 好み、食べやすさ ・ 価格 など	聞き取りカード
地場産物「すだち」を使った、調和のよい1食分の食事を考えよう				
展開	35分	2 本日の給食の献立「いりめし」から「すだち」のよさに気付く。	○ 献立表やビデオレターを活用し、「すだち」のよさをおさえる。(T2) ・ 地場産物 ・ 郷土料理 ・ 先人の知恵・工夫 ・ 栄養のバランス、安価	給食の献立 給食献立表 ビデオレター すだちを使った料理の資料 チェック表
		3 地域の代表的な地場産物である「すだち」を活用した1食分の食事を考える。	○ グループで協力して話し合いながら献立を作成させる。(T1) ○ 調和のよい献立になっているか確認できるようチェック表を用意しておく。(T1) ○ 机間巡視をしながら、栄養のバランスや食品の組み合わせについて適切な助言をする。(T2)	
まとめ	3分	4 グループで考えた献立を発表し合う。	○ それぞれのグループの献立で工夫しているところに気付かせる。(T2)	
		5 次時の学習について知らせる。	○ 立てた献立をもとに調理実習をすることを知らせる。(T1)	

- (3) 評価

地場産物「すだち」を使った、調和のよい1食分の食事を工夫できたか。

題材名 楽しい食事をくふうしよう

ピーマン -宮崎県-



地場産物の説明

宮崎では、気温の点で有利であることや、輸送性にすぐれ収穫期に幅があることなどから、昭和40年頃から、ピーマンは県や関係団体の奨励、推進により「冬春もの」の栽培が始められた。昭和53年から平成16年まで生産量「日本一」になり、現在でも生産量全国第2位を誇っている。宮崎県では西都市で一番多く生産され、市町村としては全国でも2位の農業産出額を誇っている。

私たちがよく目にする緑ピーマンの他、栄養面に優れピーマン特有の青臭さも少ない赤ピーマンの登場で、ピーマンの人気も高まり、料理の幅も広がっている。

(宮崎県教育情報通信ネットワーク「教育ネットひむか」：宮崎県教育研修センターより)

献立例

麦ごはん、牛乳、牛肉のしょうが焼、ピーマンのカラフル即席漬け、ニラ玉汁、みかん

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	643kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	17.1g
カルシウム	301mg
鉄	2.6mg
ビタミンA	411 μ gRE
ビタミンB ₁	0.71mg
ビタミンB ₂	0.66mg
ビタミンC	81mg
食物繊維	4.8g
食塩	1.7g
マグネシウム	86mg
亜鉛	4.4mg



給食の時間の指導（感謝の心）

今日の給食の「ピーマンのカラフル即席漬け」には、宮崎県が誇る緑ピーマンと赤ピーマンをたくさん使っています。県内でも私たちの住む西都市が一番生産量が多く、全国でも市町村としては2位だということを知っていましたか？農家の方は成長すると倒れないように糸でつったり、日光がよく当たるように余分な枝を切ったりする等、大切に育てたピーマンを一個一個はさみで切り取り、形や品質のよいものを選んで出荷しています。地元の農家の方が苦勞して作られた安心・安全なおいしいピーマンをいただけることに、感謝していただきましょう。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 6年 組 名
 指導者 担任（T1）栄養教諭等（T2）

1 題材名 楽しい食事をくふうしよう

2 題材の目標

- (1) 毎日の食事に関心を持ち、食事を作るときの視点に気付き、家族と楽しい食事をしようとすることができる。
- (2) 栄養的なバランスを考えて、1食分の食事を工夫して調理計画を立てることができる。
- (3) 1食分の調理計画を立てて調理実習することができる。
- (4) 食事の役割について理解することができる。

3 本時（5/12時間）

(1) 本時の目標

献立作成の基本が分かり、西都市の野菜をとり入れた栄養的なバランスを考えた1食分の食事の計画を工夫して立てることができる。

〈食育の視点〉

- 毎日の食事に関心を持ち、バランスのよい食事について考え、生涯において健全な体と心を養う態度を身に付ける。（食事の重要性）（心身の健康）
- 日常の食事は、地域の農産物と関連していることや生産者の苦労や努力に支えられていることを知り、尊重する心や感謝する心をもつ。（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
導入 (10分)	1 自分の家庭の食事作りで気を付けていることや工夫していることを発表する。 ・ 栄養のバランス ・ 野菜を多く使う	○ 家族にインタビューしてきた内容を発表させる。		宿題プリント
展開 (30分)	2 給食で気付けられていることや工夫されていることについて考える。 ・ 栄養のバランス ・ 衛生（しっかり加熱） ・ 食べやすさ（野菜を細かく切る） ・ 地域の食材、旬の食材、時間 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">家族のために西都ならではの休日の1食分の食事を考えよう。</div>	○ 給食で気をつけていることや工夫について発表させる。		給食献立の写真 給食調理の様子の写真 地域の食材の写真
	3 給食を例に、1食分の食事計画の手順やポイントを栄養教諭より聞く。		○ 食事計画の手順や視点を学校給食の献立を活用して説明し、栄養のバランスのとれた食事計画の基本的な考え方を理解させる。 ○ 西都市の野菜（ピーマ等）を必ず入れることを知らせる。	給食献立の写真
まとめ (5分)	4 家族のための1食分の食事を班で考える。 ・ 考え方の視点や工夫（使用する西都市の野菜についてなど） ・ 計画、手順の工夫	○ 作業が進まない班については料理カードの中から選ぶように助言する。 ○ 食事を考えた時の視点や工夫についてもまとめさせておく。 ○ 食事計画の手順をおさえる。	○ 料理カードを使用させることで、1食分の食事をイメージしやすくする。	班用料理カード トレイ用の用紙
	5 本時の学習のまとめをする。 6 次時は自分達が立てた献立を発表し、食事の計画の確かめ（栄養的なバランス）を行うことを知る。			

(3) 評価

献立作成の基本を理解し、西都市の野菜をとり入れた栄養的なバランスを考えた1食分の食事の計画を工夫して立てることができたか。