

単元名 **すがたをかえる大豆**

大豆 ー山梨県ー



地場産物の説明

あなやままちとうくぼ
 穴山町伊藤窪で平成17年から栽培しており、約0.7ヘクタールの土地で年間1.3トンの収穫がある。なかせんなり中千成という品種の大豆で、栽培がしやすく、甘みがあり、豆腐や味噌に適している。

伊藤窪の地区では、きな粉や豆腐・味噌に加工し、地域の人達や市内の学校給食にも活用している。地域の人達の想いが美味しい大豆となっている。

2009年8月、スペースシャトルに「宇宙の大豆」として、50日間宇宙へ持って行ったのもこの大豆である。

(参考 生産者の話)

献立例

大豆ごはん、牛乳、魚の味噌煮、野菜いため、のっぺい汁、柿

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	678kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	19.1g
カルシウム	337mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	228 μ gRE
ビタミンB ₁	0.33mg
ビタミンB ₂	0.42mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	5.9g
食塩	2.5g
マグネシウム	122mg
亜鉛	3.4mg



給食の時間の指導 (食文化)

今日の給食には穴山町伊藤窪の大豆がいっぱいです。ごはんに入っている大豆と魚においしく味を付けている味噌、そして野菜がいっぱい入っているのっぺい汁の豆腐はみんな大豆から出来ています。穴山町伊藤窪の地域の人達は美味しい大豆になるようにと土づくりや草取りをしています。中千成という品種の大豆で、味噌や豆腐がおいしく出来る豆です。みなさんの大好きなきな粉パンのきな粉も伊藤窪の大豆からできています。

小学校 第3学年 国語科学習指導（略）案

日 時 平成 21年 月 日 第 校時
 対 象 3年 組 名
 指導者 担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 単元名 すがたをかえる大豆

2 単元の目標

- (1) 身近な食べ物についての知識を得るとともに興味を広げる。
- (2) 中心となる語や文、段落相互の関係に注意して文章を読む。
- (3) 本での調べ方を知り、身近な食べ物について調べ、分かりやすくまとめて友達と交流する。

3 本時（12/19時）

(1) 本時の目標

- 資料を活用したり、栄養教諭等の話を聞いたりすることで、大豆についての知識や興味を広げる。
- 大豆のよいところを理解し、自分の言葉でまとめて発表することができる。

〈食育の視点〉

- 食品には栄養的な特徴があり、好き嫌い無く食べることの大切さを理解し、自らの健康管理をしようとするすることができる。（食事の重要性）
- 自分の町で作られた食材が、知恵と工夫により料理されることを理解することができる。（食文化）

(2) 学習過程

過程	時間	学習活動	指導上の留意点	備考
導入	7分	大豆が使われている料理をみつけよう ○ 前時を振り返り、大豆からできている食品を発表する。	・ 献立表を配布する。(T1)	献立表
展開	30分	○ 献立表の食品の中から大豆・とうふ・みそ・おから等の言葉を探す。 ○ 大豆が使われている料理について、グループで話し合い発表する。 ○ 今日の給食には大豆や「すがたをかえた大豆」がたくさん使われていることを知る。 ○ 大豆や「すがたをかえた大豆」は、「赤の仲間」の食品であることに気づき、「畑の肉」の意味を知る。 ○ 大豆との付き合い方について知る。 ○ 給食で食べている大豆やみそ・きな粉は、地域で栽培されたものであることを知る。	・ 見つけた言葉を赤鉛筆で囲み、分かりやすくさせる。(T1) ・ 拡大献立表の食品や料理に○をつけさせる。(T1) ・ 気が付かなかった料理について説明する。(T2) ・ 拡大献立表で給食には大豆や「すがたをかえた大豆」がたくさん使われていることを確認させる。(T1) ・ 「畑の肉」の意味を知らせ、食生活の中にじょうずに取り入れられるように説明する。(T2) ・ 給食は、地域で栽培された大豆や「すがたをかえた大豆」を取り入れていることを知らせる。(T2)	グループ活動 拡大献立表 大豆・豆腐・みそ等の実物 食品カード
まとめ	8分	○ 本時で学習したことについてまとめ、それを発表する。	・ 今日の学習をふり振り返り、これからの食生活に生かせるように働きかける。(T1) ・ ワークシートにまとめて発表させる。(T1)	ワークシート

(3) 評価

- 意欲的に大豆や「すがたをかえた大豆」を探し、また、大豆が地域で栽培されていることを知り、知識や興味を広げることができたか。
- 大豆についての知識を得るとともに、まとめて自分の言葉で発表することができたか。

単元名 「かむ」 ことゝの力

あじ ー熊本県ー



地場産物の説明

5月～8月にかけて旬をむかえるあじは天草ではおなじみの魚である。旬のまあじの刺身は「たい以上」ともいわれ、生き作りや鮮度が保たれた刺身は歯ごたえのあるコリコリとした食感で格別の味わいである。

天草周辺の瀬で育ったまあじは、身も締まり美味で知られ「天草灘アジ」「天領アジ」「あまくさアジ」などのブランド名で県内だけでなく全国へ出荷される。初夏に出回る数センチの小さなまあじは、「あじご」と呼ばれ、唐揚げや南蛮漬けにして骨も身も丸ごと食べられる。

児童にとっても自分たちで釣って、家庭で食べるなど生活体験と密着した魚の一つである。

(参考文献 HP あまくさ元気まるかじり)

献立例

麦ごはん、牛乳、なすの味噌汁、あじの南蛮漬け、ちりめんふりかけ、みかん

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	637kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	17.5g
カルシウム	337mg
鉄	2.9mg
ビタミンA	191μgRE
ビタミンB ₁	0.54mg
ビタミンB ₂	0.52mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	5.7g
食塩	2.8g
マグネシウム	102mg
亜鉛	2.9mg



給食の時間の指導 (心身の健康)

今日は天草ならではのカミカミメニューです。上天草でとれたあじを使っています。国語の学習で「かむ」ことゝの力を学びましたが、よくかんで食べると虫歯になりにくくなる、消化をよくする、脳の働きをよくするなどいいことがいっぱいありましたね。また、しっかりかむことで食べ物そのものの味がよくわかるようになるもありましたね。ぜひ今日の給食をよくかんで食べて、かむことゝの良さを見つけてみましょう。

小学校 第4学年 国語科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 4年 組 名
 指導者 担任（T1） 栄養教諭等（T2）

1 単元名 「かむ」ことゝの力

2 単元の目標

- (1) よく「かむ」と、どんなよいことがあるのかな、と関心をもち、「かめばかむほどいいこと」のなかみを意欲的に読みすすめることができる。（読むことへの関心・意欲・態度）
- (2) 「つまり」「このように」といったまとめる言葉、「まず」「次に」といった順序を示す言葉を手がかりに、
- ① 歯等を強くする
 - ② 唾液を出す
 - ③ 食べる量を調節する
 - ④ 体全体を成長させる
 - ⑤ 脳を活発にする、という五つの「かむ」働きを読み取ることができる。（読むこと-I）

3 本時（1/8時）

(1) 本時の目標

「かむことゝの力」の話を早く読みたい、栄養教諭等が話したことを実際に読んで確かめたい、といった読むことへの意欲をもつことができる。（読むことへの関心・意欲・態度）

〈食育の視点〉

よくかんで食べることに関心をもち、「給食や家庭での食事の時はどうだったかな」、「かむって大切なんだな」と感じ、実践しようとする。（心身の健康）

(2) 学習過程（記号の意味「・」：児童の反応 ㊦：教師の発問 ㊧：教師の指示 ㊨：教師の説明）

	主な学習活動と児童の反応	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）
導入 5分	1 給食時間の「よく噛んでいる」「噛んでいない」様子をおさめたVTRを観て、気付いたことを話し合う。 ・ ずいぶん噛み方、回数が違う。 ・ よく噛んで、とは言われるけど、なかなかできない。 2 よく噛んで食べる理由について知っていることを話し合う。 ・ 消化がよくなる。 ・ よく分からない。 「かむことゝ」にはどんなよさがあるのかな。栄養の先生の話の聞いたり教科書を読んだりして考えよう。	※ 事前に口の部分にズームしたVTRを撮っておく。 ㊦ 「後から気付いたことを発表してもらいます」 ㊦ 「なぜ、よく噛んで食べないといけないのですか」	※ 「よく知っているね」などと児童の発言を受容する。
展開 30分	3 栄養教諭等の話を聞いて、噛むことの大切さや自分の噛み方について話し合う。 ・ 知らなかったな。 ・ まだ他にもあるのか、教科書には何と書いてあるのかな。 4 教科書を読んで、噛むことのどんなよさが、いくつ書かれていたかを話し合う。 ・ 3つかな。 ・ いや、5つあるよ。 ・ あれっ、よく分からなくなってきた。 ・ もっと教科書を読まないといけなぞ。	㊦ 「栄養の先生のお話を聞きましょう」 ㊦ 「栄養の先生のお話と同じかな。教科書を読みましょう」 ㊦ 「いいことはいくつありましたか」「それは何ですか」	㊨ 「消化がよくなるだけでなく、歯を強くしたり、胃や腸を元気にしたり、…したりします。まだ他にもあるかも知れませんか」 ※ 教科書に示されている五つの内容と重なる内容の中から2～3つ選んで、図を示しながら説明する。
終末 10分	5 これから教科書を読みすすめていくめあてと計画について話し合う。 ・ 噛むことのよさをはっきりさせよう。 ・ つなぎ言葉に気がつけたらよさそうぞ。	㊦ 「分からないことをはっきりさせるために、どんなめあてで読んでいきますか」	※ 「これからの勉強、楽しみですな」などと期待の言葉を贈る。

(3) 評価

栄養教諭等の話に興味を示し、「かむことゝの力」を意欲的に読み取ろうとする気持ちをもつことができたか。

単元名 人物紹介パンフレットを作ろう～情報を編集する～
「地域食材紹介カードを作ろう」

そば ー長野県ー



地場産物の説明

そばは長野県の特産品である。信州そばは江戸時代から有名であった。信州の気候はそばの栽培に適しており、良質のそばが穫れ、「信州そば」の名が広く知られるようになったのである。

「信州そば」と一口にいても、その産地は北から南まで県内に限なく分布していて、同じ信州でも産地によって栽培時期が異なる。農作物の栽培に不向きな自然条件がむしろそばには適しているのである。そばは野菜に適するような肥えた土地よりも、やせた土地でも水はけがよければ良く、さらに昼夜の気温差が大きいほど実のしまったおいしいそばが採れるのである。

献立例

ごはん、牛乳、鱈のムニエルにんじんソース、かぼちゃのサラダ、きのこの沢煮椀、そばようかん、小魚

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	856kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	24.5g
カルシウム	406mg
鉄	3.8mg
ビタミンA	620μgRE
ビタミンB ₁	0.89mg
ビタミンB ₂	0.79mg
ビタミンC	48mg
食物繊維	6.8g
食塩	2.9g
マグネシウム	148mg
亜鉛	4.6mg



給食の時間の指導 (感謝の心・食文化)

そばは、長野県の特産品で、江戸時代から信州そばは有名でした。

今日の地域食材おすすめメニューは「そばようかん」です。真田産の今年とれた新そばと寒天を使って作りました。そばの実は三角すいの形で黒い皮に包まれていますね。そば粉は、殻をとった実を粉にして作ります。そば粉100%で打ったそばを、「10割そば」といいますが、普通は小麦粉や山芋をつなぎに入れて切れないようにそばを打ちます。そばようかんは、そば打ちの副産物ともいえる、しゃれた和風のデザートです。真田のそばの味を味わいましょう。

健康フォーラムでは、地元でとれた物を地元で消費する「地産地消」について学び、真田の農産物と生産者の方々の気持ちを知って、真田の良さを再発見しましょう。

中学校 第2学年 国語科学習指導（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 単元名 人物紹介パンフレットを作ろう～情報を編集する～
「地域食材紹介カードを作ろう」

2 単元の目標

地域食材をPRをするキャッチコピーを考えて発表する活動を通して、構成を工夫して分かりやすく書く能力を身に付ける。

3 本時（1/1時）

(1) 本時の目標

地域食材の特徴や生産者の願いや思いを聞き、それらをもとに地域に向け発信するPRポスターのキャッチコピーをわかりやすく、より印象に残る言葉になるように考え、工夫して表すことができる。

〈食育の視点〉

地域の農産物について学び、食べ物の生産等にかかわる人々への感謝の心をもつ。（感謝の心）（食品の選択）

(2) 学習過程

	主な学習活動と生徒の反応	教師の指導・援助（T1）	教師の指導・援助（T2）	備考
導入 15分	1 本時の学習の内容を確認する。 ・ 今日生産者の方のお話を聞いて、PRカードを作るんだ。 ・ そばについて聞くんだな。	・ 生産者の方の紹介をし、地域の直売所におくPRカードの作成を確認し、例を参考にし見通しを付けさせる。	・ あらかじめ作ったPRカードの見本を提示する。	PRカードの見本
展開 25分	2 生産者の方の話を聞いて、それぞれの食材についての特徴や生産者の方の思いや願いを知る。 3 班毎にキャッチコピーを考え、班毎に意見を出し合いながらPRカードを作る。	・ 聞き取った内容を学習カードに記入させ、その中からキャッチコピーやPR分を考えるヒントにする言葉を探すよう確認する。 ・ 生産者や消費者の立場を考え、どのような内容がいいか相手意識をもたせるようする。 ・ キャッチコピーの特性（よびかけ、比喩表現、リズム・語呂合わせなど）の工夫の仕方を確認し、印象的で心をひきつける工夫がされているかどうかの観点にそって助言指導する。	・ 食材の特徴や地域生産者の方の内容と合わせて、毎日の給食の食材につかわれていることやよさを伝え、意識を高める。 ・ 机間指導しながら、どのような調理例があるか、またこれまでの給食で出たことを想起させてアドバイス助言する。	学習カード
終末 10分	4 作成したPRカードを見合いながら相互評価をし、学習のまとめをする。	・ いくつかの作品を取り上げ、工夫した点や感想などを出させて、評価する。	・ これからの給食に出される食材の一つ一つに関心をもってもらおうよう添える。	

(3) 評価

- 地域食材のPRをするキャッチコピーを考え発表したことは、構成を工夫して分かりやすく書く力を高めることにつながったか。
- 農業生産者の苦勞や作物に対する思いを知り、さまざまな地域食材について知ったことを伝えようとする意欲が高まったか。