

単元名 重さをしらべよう

市内産野菜 ー千葉県ー



地場産物の説明

千葉市で生産される野菜の種類は多く、特に有名なものが「幕張人参」である。幕張人参の収穫時期は、春と秋の2回である。糖度が高いこの人参を使った人参ゼリー「ちはなちゃんゼリー」は千葉市オリジナルのデザートで児童生徒に好評である。幕張地区と隣接している習志野の習志野人参も有名で、いずれも根だけでなく葉の部分も天ぷらで食べられている。主な生産地は花見川区武石町である。

また、小松菜は、通常、ハウス栽培が多く1年中出回っているが、一番おいしい旬は12月から3月で、育てやすいのでたくさん作られている。千葉市では主に、花見川区武石町・緑区高田町で収穫されている。

(参考資料 千葉市農産物パンフレット)

献立例

カレーピラフ、牛乳、いわしの竜田揚げ、ナムル、大福豆とウインナーのスープ、オレンジ

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	695kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	28.7g
カルシウム	319mg
鉄	4.3mg
ビタミンA	286 μ gRE
ビタミンB ₁	1.19mg
ビタミンB ₂	0.64mg
ビタミンC	41mg
食物繊維	7.2g
食塩	3.0g
マグネシウム	83mg
亜鉛	3.2mg



給食の時間の指導 (感謝の心・食文化)

きょうの給食には、小松菜がたくさん使われています。小松菜はアブラナとカブをかけあわせて作られた野菜です。江戸(現在の東京)の小松川を中心に栽培されていたことから「小松の菜」から「小松菜」と言われるようになりました。小松菜の名前のいわれは、江戸時代に鷹狩りにきた徳川の殿様が小松川の青菜のおいしさがとても気に入り「小松の菜」から「小松菜」と名付けたといわれています。地域によっては、「冬菜」「鶯菜」「雪菜」とも呼ばれています。栄養の特徴は、粘膜を丈夫にして免疫力を高める「カロテン」がとても多く、体の調子を整える食品の仲間です。

小学校 第3学年 算数科学習指導（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 重さをしらべよう

2 単元の目標

- (1) 重さに関心を持ち、目的に応じて適切な単位や計器を選択して身の回りのものの重さを測定しようとする。（関心・意欲・態度）
- (2) 長さやかさの学習を生かして、数値化することのよさや普遍単位の必要性を認め、重さの比べ方や表し方を考えることができる。（数学的な考え方）
- (3) 重さを適切なはかりで量ることができ、重さの加減計算ができる。（表現・処理）
- (4) 重さの単位とその相互の関係、及び秤の使い方を理解できる。（知識・理解）

3 本時（7/8時）

(1) 本時の目標

給食で使われている地場産物の野菜を使い、秤で1日に必要な野菜の重さを正確に量ることができる。

〈食育の視点〉

- 地場産の野菜を知り、食文化や食にかかわる歴史を理解し、感謝の心をもつ。（食文化）
- 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とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）

(2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援と評価	資料等
導 入	3分 1 これまでの学習を振り返る。 ・ 重さの単位の学習をした。 ・ 秤の使い方がわかった。 ・ 重さの計算の仕方がわかった。 2 本時の学習について知る。	○ 上皿秤の各部を示すなどして、前時までの学習内容を発表させる。	上皿秤 (1kg)
ふ か め る	30分 3 班ごとに野菜を受けとり量る。 ・ gを正確に量れるように重さを予想して秤に置こう。 ・ 重すぎるから違う野菜にしよう。 ・ もやして調節しよう。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> はかりを使って正確に1日に必要なやさいの重さを量ろう </div> ○ 今日の給食で使われている野菜の重さを伝える。 ○ 「きょうは120g」(T1・T2) ○ 1日に必要な野菜の重さをグラムで伝える。(T2) ○ 「1日に300g必要」 ○ 人参を5g、10gに調整してあるので、重さのものさしになることを伝える。 ○ 各班に野菜の入ったかごと秤を配る。(T1) ○ 何度、測り直してもよいことを伝え、正確に測定できているかどうか自分たちで確かめられるようにする。(T1) ○ 使われている野菜は市内産であることを伝える。(T2) ☆ 野菜の重さのおよその見当をつけてから秤で量ることができる。(表現・処理)	地場産物 野菜 にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 もやし レタス きゅうり
ま と め	12分 4 測定した結果や気付いたことを発表する。 ・ 人参ときゅうりと小松菜とかぶともやしで300gになったよ。 ・ 葉っぱの野菜は見た目の量は多くても重くないことがわかった。 5 本時の学習をふり返り、まとめる。 ・ こんなにたくさんの野菜を食べなくてはいけないことを知った。 ・ ぴったり量れてよかった。	○ 班ごとに発表するように促す。順番を決める。 ○ 分かったことなどを自分の言葉で記入するよう助言する。(T1・T2)	ワーク シート マジック 板目用紙 ふり返り カード

(3) 評価

給食で使われる地場産の野菜を使い、上皿秤で1日に必要な野菜の重さを正確に量ることができたか。