

単元名 郷土の食について学ぼう

さんま ー福島県ー



地場産物の説明

いわき市は、太平洋側に位置しているため、かつおやさんまなど多くの魚が水揚げされ、活きの良い魚を食べることができる。

さんまなどの青魚には、DHA、EPAなどの体に良い働きをする脂肪酸が多く含まれている。この脂肪酸は、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする効果がある。

いわき市小名浜漁港で水揚げされたさんまは、よく家庭で使われている食材である。

特に「さんまつみれ汁」は、年齢を問わず好評を得ている料理の一つである。

(参考資料：平成21年度 いわき市の農林水産業 発行 いわき市)

献立例

ごはん、牛乳、厚焼き卵、五目豆、さんまつみれ汁、みかん

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	864kcal
たんぱく質	33.8g
脂質	23.6g
カルシウム	430mg
鉄	3.7mg
ビタミンA	654 μ gRE
ビタミンB ₁	0.61mg
ビタミンB ₂	0.64mg
ビタミンC	42mg
食物繊維	6.8g
食塩	2.7g
マグネシウム	157mg
亜鉛	4.4mg



給食の時間の指導 (食文化)

今日の給食の「さんまつみれ汁」は、いわき市の郷土料理です。材料のさんまのすりみをつまんで汁に入れることから「つみれ」と言い、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになったと言われてい

ます。いわきの活きの良いさんまを使った汁に、いわき産の野菜で一番給食で使われているねぎを入れた「さんまつみれ汁」を食べ、いわきの良さを味わってください。

中学校 第1学年 総合的な学習の時間指導（略）案

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

1 単元名 郷土の食について学ぼう

2 単元の目標

生徒自らが食に対する関心を高め、郷土の食について追究していく中から、郷土の食文化を知り、地域の食材や郷土料理のよさ、食を通じた地域のつながりを学びとり、自己の食生活を見直すとともに、家庭や地域の人たちにもそのよさを紹介することができる。

3 本時 (3、4/12時)

(1) 本時の目標

- 地域の食材である「さんま」や郷土料理である「つみれ汁」に関心をもち、進んで調理しようとする。
- 郷土料理の調理実習を通して、郷土の食に対する関心を高め、自分の追究する課題を見つけようとする。
- 調理実習や栄養教諭等の話から、地域の食材や料理のよさに気づき、今までの生活を見直し、望ましい食習慣や食生活を生活の中に生かそうとすることができる。

〈食育の視点〉

- さんまのつみれ汁の作り方や準備・片付けに関わることで「食べる力」を育てる。
- 食べるためには、多くの人や自然の恵の関わりを知ることで「感謝の心」を育てる。
- いわきの食材を知ることで、「郷土愛」を育てる。

(2) 展開

過程	時間	主な学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く	5分	1 本時のめあてをつかむ。 ・ 第一次で学習した食の大切さをふり返る。 ・ めあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理を作ることを通して、郷土の食のよさを知ろう</div>	○ 食育講座内容をふり返らせる。 ○ 本時の体験内容を確認させる。	○ 生徒の様子をとらえる。	
活動する	10分 75分	2 郷土料理の説明を聞く。 3 郷土料理の実習をする。 ・ 実習内容の説明を聞く。 「ごはん、さんまつみれ汁、つけもの」 ・ さんまのおろし方を学習する。 ・ 3班に分かれて調理実習をする。 ・ 試食をする。 ・ 片付けをする。	○ 時間配分や仕上げ時間について確認する。 ○ 調理実習の補助指導をする。 ○ 食事のあいさつをして試食する。	○ 郷土料理の説明をする。 ○ 実習内容を説明する。 ○ 小名浜港で水揚げされたさんまを3枚におろす。(デモンストレーション) ○ さんまの身をすり鉢ですり身にする。 ○ 郷土食のよさを伝える。	計画表 日程表 エプロン マスク バンダナ
振り返る	10分	4 まとめる。 ・ 今日の体験をふり返る。 ・ 気が付いたことや感じたことを発表する。 ・ 今後、自分が「郷土の食」について調べたいことをカードに記入する。	○ 実習をふり返らせ、今後の食生活の充実に役立てるようにさせる。		

(3) 評価

- 地域の食材や郷土料理に関心をもち、進んで調理をすることができたか。
- 郷土の食について自分の追究する課題をみつけようとすることができたか。
- 地域の食材や料理のよさに気づき、今までの生活を見直し、望ましい食習慣や食生活を生活の中に生かそうとすることができたか。