

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。