

題材名 **わたしたちの食品の選択と調理**
「北の大地の自慢料理」

じゃがいも -北海道-



地場産物の説明

北海道のじゃがいも栽培は、明治初めの開拓使設置以来本格化し、開拓者の自給食物として急速に普及した。

北海道のじゃがいも生産量は日本一であり、2007年度で224万トン、実に全国生産量の8割近くを占めている。

また、北海道は夏が涼しいため、農作物の病気や害虫の発生が少なく、農薬や化学肥料の使用量を少なくしたクリーン農業が推進されている。基準に適合した農作物には「YES!clean」マークが表示され、学校給食でも使用している。

料理用のじゃがいもとしては「男爵」「メークイン」「キタアカリ」「とうや」、加工用では「トヨシロ」「スノーデン」「さやか」、でんぷん用では「コナフブキ」などがあり、たくさんの種類のじゃがいもが作られている。

<参考資料 北海道農政部ホームページ>

献立例

ごはん、牛乳、鮭のごまみそ焼き、肉じゃが、りんご

1人当たりの栄養量 (中学校)

| | |
|--------------------|---------|
| エネルギー | 846kcal |
| たんぱく質 | 34.0g |
| 脂質 | 16.1g |
| カルシウム | 310mg |
| 鉄 | 3.1mg |
| ビタミンA | 190μgRE |
| ビタミンB ₁ | 0.55mg |
| ビタミンB ₂ | 0.62mg |
| ビタミンC | 42mg |
| 食物繊維 | 6.7g |
| 食塩 | 2.6g |
| マグネシウム | 122mg |
| 亜鉛 | 3.8mg |



給食の時間の指導 (食文化)

じゃがいもは、江戸時代の初めころジャワのジャガトラ港からやってきたので、「じゃがいも」と呼ばれました。じゃがいもはフランス語で「大地のりんご」と呼ばれています。炭水化物のほか、ビタミンやミネラル類も多いためこのような呼び名が付けました。

今日のじゃがいもは、北海道のほぼ中央に位置する富良野でとれました。農薬の使う回数を減らして作られたものです。

中学校 第1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 1年 組 名
 指導者 教科担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 わたしたちの食品の選択と調理 ～北の大地の自慢料理～

2 題材の目標

- (1) 食事調べから自分の食生活に関心を持ち、自分の力でよりよい食生活を追求しようとする。(関心・意欲・態度)
- (2) 地域の食材(じゃがいも)の種類や特質について調べ、その食材を生かした調理を自分なりに工夫したり、オリジナル献立を考えたりする。(創意工夫)

3 本時(14/16時間)

- (1) 本時の目標
 生産量日本一のじゃがいもの種類・特質・栄養、生産者のこだわり(安全・安価・地球環境保全等)を知り、我が家のじゃがいも料理の献立を考える。

〈食育の視点〉

- じゃがいもの歴史と自分の食生活との関連を考える。(食文化)
- じゃがいもに含まれる栄養素の種類と働きを知り、料理に適切なじゃがいもを選択することができる。(心身の健康・食品を選択する能力)

(2) 学習過程

| 過程 | 主な学習活動・生徒の反応 | 教師の支援(T1) | 教師の支援(T2) | 備考 |
|-----------|--|--|--|---|
| 気付く(10分) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 北海道の食材には、どんなものがあるか発表する。 ○ じゃがいもは北海道が全国1位の生産量であることに気付く。 ○ じゃがいもを使った料理で好きな献立を発表する。 ・ポテトフライ、コロッケ など | <ul style="list-style-type: none"> ○ 地図を参考にしながら発表できるようにする。 ○ 歴史や気候にも触れる。 ○ 給食にもたくさん出ていることを思い出させる。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 給食の献立を提示する。 | <p>生産地入り北海道地図</p> <p>給食献立表示</p> |
| 活動する(30分) | <p>じゃがいもの特徴を知り、我が家で作ってみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループで話し合い発表する。 ・栄養価 ・産地 ・種類 など ○ じゃがいもの品種や種類によって味や料理での使い方が異なることに気付く。 男爵、メークイン、キタアカリ ・シチューにはメークイン ・コロッケにはキタアカリ ・粉ふきいもには男爵 等 ○ じゃがいもの特質をふまえた献立を考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ なぜ、こんなにたくさんじゃがいもを使った料理があるか考えさせる。 ○ 食べたときの食感などを思い浮かべながら考えるようにする。 ○ いくつかの料理をあげて、相性の良いじゃがいもを発表させる。 ○ 料理の写真を参考させ、休日に家庭で作れる献立を考えやすくする。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ いろいろな品種のじゃがいもを提示し、関心をもたせる。 ○ さまざまな料理に合ったじゃがいもが選択できるよう、じゃがいもの品種による特質(粘性・糖度等)について説明する。 ○ じゃがいもの栄養や旬について説明する。 ○ 机間をまわり、個に応じてアドバイスする。 | <p>グループワーク</p> <p>じゃがいもの実物畑の写真</p> <p>料理の写真</p> |
| 振り返る(10分) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習で気付いたことをまとめて記録する。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 次時で各自の作った献立を確認し、最終時に自慢料理の発表会をすることを伝え、家庭での調理への意欲付けをする。 | | ワークシート |

(3) 評価

生産量日本一のじゃがいもの種類・特質・栄養、生産者のこだわり(安全・安価・地球環境保全等)を知り、自分の家庭で作るじゃがいも料理の献立を考えることができたか。