

題材名 まかせてね！きょうのごはん

すだち —徳島県—



地場産物の説明

すだちは、徳島県を代表する果実で、さわやかな酸味と清々しい香気が特徴で、様々な料理を引き立てる名脇役である。

年間を通し安定して供給されており、一年中味わうことができる。市場でのシェアはほぼ独占状態にある徳島の誇るブランド品目であり、種の少ないすだちの開発等、新たな市場開拓を狙った取組も開始されている。すだちの主な生産地は、佐那河内村、徳島市である。

すだちは、熟す前の皮の緑色のうちに収穫をする。露地栽培のものは8月上旬から10月中旬までの短期期間に収穫される。露地栽培のものが出荷する前の3～8月の時期はハウス栽培のすだちが出荷され、それ以外の9月下旬から3月までは、収穫されたすだちを貯蔵したものが出荷されている。

(徳島ブランド魅力発見ガイド「新鮮な！とくしま」より)

献立例

いりめし、牛乳、鶏肉の佐那河内焼き、村のみそ汁、すだちゼリー

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	660kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	19.7g
カルシウム	437mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	315 μ gRE
ビタミンB ₁	0.53mg
ビタミンB ₂	0.50mg
ビタミンC	34mg
食物繊維	5.5g
食塩	3.3g
マグネシウム	107mg
亜鉛	3.4mg



給食の時間の指導 (食文化)

きょうの給食は、佐那河内村の地場産物であるすだちを使った佐那河内村の名物郷土料理「いりめし」です。すだちは、徳島県を代表する果実で、生産量は全国で一位です。佐那河内村は、みなさんもよく知っているように徳島県でも有数のすだちの産地です。すだちは、さわやかな酸味とすがすがしい香りが特徴で、さしみや焼き魚、酢の物などに使い、味と香りを楽しむことができます。きょうの給食では「いりめし」のすし酢にすだちを使いました。最近では、ハウスでも栽培されるようになり、一年中味わうことのできるすだちですが、8月から10月ごろがすだちの旬で、香りも良く、果汁もたっぷりあります。旬のすだちを使った「いりめし」を味わっていただきましょう。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 6年 組 名
 指導者 担任 (T1) 栄養教諭等 (T2)

1 題材名 まかせてね！きょうのごはん

2 題材の目標

- (1) 調理に関心を持ち、家族に喜ばれる食事を進んで作ろうとする。
- (2) 食品を組み合わせて、家族が喜ぶ食事を考えたり工夫したりする。
- (3) 1食分の調理計画を立てて安全に気を付けて調理することができる。
- (4) 食品の選び方やいろいろな調理のしかたを理解する。

3 本時（9/11時間）

- (1) 本時の目標
 地場産物「すだち」を使った、調和のよい1食分の食事を工夫することができる。

〈食育の視点〉

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。（食事の重要性）
- 地域の特産物や、それを生かして生み出された郷土料理があることを理解する。（食文化）

(2) 学習過程

過程	時間	学習活動	教師の支援	備考
導入	7分	1 食事づくりのために家庭で工夫していることを話し合う。	○ 家の人から聞き取ったことをもとにそれぞれの家庭で工夫していることをおさえる。(T1) ・ 栄養のバランス ・ 食材の選び方 → 旬のもの、地場産物 ・ 好み、食べやすさ ・ 価格 など	聞き取りカード
地場産物「すだち」を使った、調和のよい1食分の食事を考えよう				
展開	35分	2 本日の給食の献立「いりめし」から「すだち」のよさに気付く。	○ 献立表やビデオレターを活用し、「すだち」のよさをおさえる。(T2) ・ 地場産物 ・ 郷土料理 ・ 先人の知恵・工夫 ・ 栄養のバランス、安価	給食の献立 給食献立表 ビデオレター すだちを使った料理の資料 チェック表
		3 地域の代表的な地場産物である「すだち」を活用した1食分の食事を考える。	○ グループで協力して話し合いながら献立を作成させる。(T1) ○ 調和のよい献立になっているか確認できるようなチェック表を用意しておく。(T1) ○ 机間巡視をしながら、栄養のバランスや食品の組み合わせについて適切な助言をする。(T2)	
まとめ	3分	4 グループで考えた献立を発表し合う。	○ それぞれのグループの献立で工夫しているところに気付かせる。(T2)	
		5 次時の学習について知らせる。	○ 立てた献立をもとに調理実習をすることを知らせる。(T1)	

(3) 評価

地場産物「すだち」を使った、調和のよい1食分の食事を工夫できたか。