

題材名 わたしたちのより豊かな食生活

二十世紀梨 ー鳥取県ー



地場産物の説明

鳥取県が全国一の生産量を誇る二十世紀梨は、明治37年から栽培が始まり、100年を超える歴史を持ち、鳥取県の秋の味覚を代表する果実である。

淡い緑色をした二十世紀梨は、みずみずしくシャキシャキとした歯ごたえ、甘みと酸味のバランスがよい味が特徴である。この味を支えるのは、生産者の気の遠くなるような細やかな気配りと管理である。近年では海外へ輸出され、国内外ともにその品質は高く評価されている。

学校給食では、9月12日の「とっとり県民の日」に合わせて、全県下で二十世紀梨を取り入れた献立を実施している。

＜参考資料 鳥取県観光情報ホームページ＞

献立例

みささ 三朝おこわ、牛乳、ニジマスのから揚げ、二十世紀梨サラダ、地元野菜のみそ汁、三朝ゼリー

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	879kcal
たんぱく質	35.9g
脂質	24.2g
カルシウム	493mg
鉄	3.9mg
ビタミンA	493μgRE
ビタミンB ₁	0.69mg
ビタミンB ₂	0.66mg
ビタミンC	44mg
食物繊維	7.7g
食塩	2.9g
マグネシウム	130mg
亜鉛	3.8mg



給食の時間の指導 (食事の重要性)

今日から4日間は、中学校2年生が家庭科の授業で考えた献立です。成長期に必要な栄養量だけでなく、皆さんの好みや彩りなど、献立をたてるために大切なことを学び、各班で作成しました。今日の献立は、その中から選ばれた4つの献立の一つで、テーマは、「三朝の宝石箱やあー!!」です。その名前のとおり、三朝の味覚をたっぷり取り入れた献立です。作成班さんからのメッセージです。「私たちのおすすめは、二十世紀梨サラダです。いつもはデザートで食べる二十世紀梨を三朝で作られた野菜と組み合わせでサラダにしました。旬のものばかりでおいしいので食べてください。」

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 わたしたちのより豊かな食生活

2 題材の目標

- (1) 自分の食生活に関心を持ち、よりよくしていこうとすることができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 日常食や地域の食材を生かした献立の工夫ができる。(創意工夫)
- (3) 目的に沿った献立をたてることができる。(技能)
- (4) 食生活をよりよくする献立のたて方のポイントがわかる。(知識・理解)

3 本時の学習 (3/3 時間)

(1) 本時の目標

学校給食に関心を持ち、地域の食材を生かした献立づくりの工夫ができる。(創意工夫)

〈食育の視点〉

- 地域の産物、食文化を理解し、献立に取り入れることができる。(食文化)
- 成長期に必要な栄養や食事のとり方を理解し、工夫することができる。(心身の健康)

(2) 学習過程

過程	時間	主な学習活動	指導上の留意点	備考
導入	5分	1 本時の学習目標を知る。 三朝町の特徴を生かした学校給食の献立をたてよう	○ 各班で学校給食献立を作成し、栄養教諭がその中からクラス代表を2つ選び、学校給食で実施した後、全校生徒による投票を行うことを知らせる。(T1)	
展開	37分	2 前時までの学習から、給食献立のたて方のポイントを振り返る。 3 班ごとにワークシートを使い、献立をたてる。	○ 地域の食材や旬の食材を取り入れたり、費用や好み、彩り、調理時間など給食献立作成のポイントを確認する。(T2) ○ 献立表や料理カードなどを提示し、生徒が活動しやすいよう支援する。(T2) ○ 三朝町食材マップを各班に配布し、地元の食材を意識付ける。(T2) ○ 栄養のバランスがとれているか確認させ、みんなが楽しく食べることができる献立であるか考えさせる。(T1・T2)	三朝町食材マップ 献立表 料理カード ワークシート
まとめ	8分	4 献立を発表する。	○ ワークシートにしたがって、テーマ、献立名、工夫したところやアピールポイントを発表させる。(T1) ○ よりよい献立とするための改善点を伝え、実生活に生かそうとする意欲につなげる。(T2)	

(3) 評価

学校給食に関心を持ち、地域の食材を生かした献立づくりの工夫ができたか。(創意工夫)