

単元名 地域の野菜に目を向けよう

えんどう ー大分県ー



地場産物の説明

えんどうはギリシャ時代にはすでに栽培をされていたところから「最古の野菜」と言われる。

10月から12月にかけて種をまき、芽を出して小さな苗の状態です。寒い冬を越す。春になって大きく成長し、花を咲かせ、5月～6月頃に実を結び、食べられるようになる。

豊後大野市内にある5つの道の駅には5月から6月にかけて、サヤ付きやむきえんどうとしてたくさんのえんどうが出荷される。

旬であり、地元産ならではの採れたてのえんどうは、お米と炊き込んで「えんどうごはん」として食べるのが一番おいしい食べ方である。

また、乾燥えんどう豆として保存し、小豆の代用品として「あん」にも加工する。

(参考：農畜産業振興機構 野菜図鑑)

献立例

えんどうごはん、牛乳、鶏の照焼き、茎ワカメの炒め煮、卵とトマトのスープ

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	648kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	19.5g
カルシウム	409mg
鉄	3.2mg
ビタミンA	263μgRE
ビタミンB ₁	0.35mg
ビタミンB ₂	0.62mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	5.2g
食塩	3.1g
マグネシウム	114mg
亜鉛	3.8mg



給食の時間の指導 (食品を選択する能力・感謝の心・食文化)

きょうの給食の「えんどうごはん」に使われているえんどう(グリーンピース)は、今が旬の生のえんどうを使っています。旬とは一年を通して一番味がよく、食べ頃でたくさん出まわることです。旬のえんどうをたきこみごはんにすると、甘くて色もあざやかで、とってもおいしくなります。えんどうにはビタミンや食物せんいがたくさん含まれていて、からだにもよい働きをします。

今日のえんどうは地元朝地町の〇〇〇〇〇さんが育てたものを、朝地小学校の3年生がさやむきをしてくれました。感謝をしながら、残さずいただきます。

小学校 第3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 3年組 名

指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）・生産者（GT）

1 単元名 地域の野菜に目を向けよう

2 単元の目標

- (1) 学習素材に対して、自ら課題を見つけ楽しく解決しようとする。
- (2) 朝地のひと、もの、ことに関わり、地域のよさを追求し、愛着をもつ。

3 本時（10/15時）

(1) 本時の目標

生産者の話を聞いたり、えんどうの皮むき作業をしたりすることを通して、えんどうに関心を持ち、食べる意欲を高める。

〈食育の視点〉

- 食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。（感謝の心）
- 地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。（食文化）

(2) 展開

学習活動	時間	指導上の留意点		備考
		T1	○T2 ●GT	
1 旬の野菜について知っていることを発表する。 朝地町のえんどうを知ろう	8	○ 「旬」という言葉や、旬の野菜を扱う中で、本時はえんどうについて考えることを知らせる。	○ 旬の野菜であるえんどうについて、栄養と働きや給食のメニューに出している思いを知らせる。	アンケート
2 えんどうは、朝地町で生産された野菜であることや栽培の苦勞を知る。	12	○ 説明や生産者の話を聞いて、質問や感想を発表させる。	● 朝地町が生産者がえんどうの栽培で苦勞していることや工夫していることなどを話す。 ○ 明日の給食にえんどうを使って「えんどうごはん」を作ることを知らせ、3年生に朝地小・朝地中学校分のえんどうの皮むき作業をしてもらうことを伝える。	畑の写真 えんどうの実物
3 えんどうの皮むき作業をする。	20		○● 上手な剥き方を教え、皮むき作業をさせる。 ・ 各グループで1kgのえんどうの皮むき作業をさせる。 ・ 生産者にもグループで皮むき作業の支援をしてもらう。	さやえんどう5kg 食器 ざる ゴミ袋
4 わかったことや感想を発表する。	5	○ 本時の学習を振り返らせ、わかったことや感想を発表させ、明日の給食への期待感を高めるよう支援する。		

(3) 評価

えんどうに関心を持ち、食べる意欲を高めることができたか。