

題材名 まかせてね！きょうのごはん

米・大根・にんじん・小松菜 ー大阪府ー



地場産物の説明

能勢町では色々な農産物が作られている。中でも、米の生産は多く、全国棚田百選にも選ばれた「長谷の棚田」をはじめ棚田での米作りが盛んである。また、給食に使われる米も100%が能勢町産で、種類は「祭り晴れ」である。

その他、能勢町では野菜・果物の生産が盛んに行われている。学校給食では大根・水菜・小松菜・青梗菜・きゅうり・なす・トマト・はくさい・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・しいたけなど約60品目の地場産の農産物を使用している。

(参考資料：能勢町ホームページ)

献立例

麦入りごはん、牛乳、れんこんのはさみ揚げ、みそ汁、ゆで野菜サラダ

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	628kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	18.0g
カルシウム	355mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	164μgRE
ビタミンB ₁	0.59mg
ビタミンB ₂	0.42mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	4.3g
食塩	2.0g
マグネシウム	65mg
亜鉛	8.5mg



給食の時間の指導 (感謝の心・食文化)

6年生の家庭科では、一食分の給食の献立を作ることにチャレンジしました。今日の給食は6年生が家庭科の授業で考えた献立です。栄養のバランスはもちろん、料理の組み合わせや調理員さんの人数、材料費等、たくさんの決まりがあることを勉強して考えた献立です。また、野菜をたくさん使って、ごはんにも合う和食の献立になりました。材料は能勢町で作られた野菜がたくさん使われています。農家の方たちも、みなさんのために農作物を一生懸命に作ってくださっています。よく味わって食べましょう。

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) 自分の食生活をふり返り、家族に喜ばれるおかずをつくろうとする。
- (2) 食品を組み合わせ、家族が喜ぶおかずを工夫してつくる。
- (3) これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全に気をつ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（2/10時間）

- (1) 本時の目標
 これまでの学習を生かして、学校給食の献立を考えることができる。

〈食育の視点〉

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らを管理していく能力を身に付ける。
 （食事の重要性）
- 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

過程	主な学習活動	教師の支援		備考
		T1	T2	
気付く (5分)	1 今日の給食の献立をみて、気付いたことを話し合う。	○ 教科書や給食の献立表を参考に考えやすいように話をする。	○ 児童の意見を板書する。	給食献立の拡大図
献立づくりにチャレンジしよう				
活動する (30分)	2 主食・主菜・副菜・汁物が揃っている意味を考える。 3 栄養バランスを確認する。 4 栄養バランスのほかにも給食の献立を考えるに当たって決まりがあることを知る。	○ 一汁三菜の意味を知らせる。	○ 一汁三菜と栄養の3つの働きを関連させて説明する。 ○ 一つの献立例を見せながら、給食の献立作りのポイントを知らせる。 ・ 地域の産物や旬の食べ物を使う。 ・ 全てに火を通す。 ・ 調理員さんの人数と時間を考える。 ・ 材料費を考える。	字カード 働きのカード
	5 自分で給食の献立を考える。	○ 給食の献立を考えることが家の食事作りにも生かすことができることを押さえる。	○ 献立づくりの助言をする。	ワークシート
まとめ (10分)	6 自分で考えた献立を発表する。			

(3) 評価

学校給食の献立作りに意欲的に取り組むことができたか。