

かぼちゃ —福井県—



地場産物の説明

カンボジアから渡来したことからこの名が付けられたが、原産は南米アンデス地方である。種類が多く、様々な形や色があるが、いずれも保存性にすぐれている。カロテンが多く緑黄色野菜の不足する冬には、カロテンのよい供給源となることから、12月の冬至の日に冬至南京として食される習慣が現在も残っている。夏場校区の農家で収穫されたかぼちゃは、給食にも納入されている。

今回は校区の方からお借りした畑で、栽培した西洋かぼちゃである。春に種をまき、水やり、草取り等栽培していく中で、花のつくりや実のでき方を観察し、学習へとつなげていった。

収穫したかぼちゃは、学級活動の時間に、自分たちで調理して味わったり、給食のカレーで、全校に味わってもらったりした。

参考資料『新ビジュアル食品成分表』大修館書店

献立例

夏野菜カレー、牛乳、いんげんごまあえ、バナナ

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	712kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	23.1g
カルシウム	293mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	350 μ gRE
ビタミンB ₁	0.40mg
ビタミンB ₂	0.47mg
ビタミンC	48mg
食物繊維	6.6g
食塩	3.4g
マグネシウム	104mg
亜鉛	3.0mg



給食の時間の指導 (心身の健康)

今日は夏野菜たっぷりのカレーです。カレーの中のかぼちゃは、5年生のみなさんが育てたものです。夏の日差しをいっぱい浴びて育ったかぼちゃには、病気や悪い菌に負けない抵抗力をつけるカロテンやビタミンCがたっぷりふくまれています。秋になって朝の気温が下がり、一日の気温差が大きくなると、体の調子がぐずれやすくなります。今日のかぼちゃのビタミンをたっぷり体の中へ取り入れ、体に抵抗力をつけましょう。また、カロテンやビタミンCがうまく働くように、夜更かしせずに、早めに布団に入ってゆっくり体を休めましょう。

小学校 第5学年 理科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 5年 組 名
 指導者 担任 (T1)・栄養教諭等 (T2)

1 単元名 花から実へ

2 単元の目標

- (1) 植物を育て、植物の発芽、成長及び結実の様子を調べ、植物の発芽、成長及び結実とその条件についての考えをもつことができる。
- (2) 植物の発芽、成長、結実の一連の学習を通して生命が連結していることへの考えをもつことができる。

3 本時（7/8時）

(1) 本時の目標

花にはめしべやおしべ等があり、花粉がめしべの先につくとめしべのもとが実になり、実の中に種子ができることが分かる。

〈食育の視点〉

かぼちゃの栽培により食物の成りたちを知り、給食に活用することを通して収穫の喜びを感じ、生命を愛護する態度を身に付ける。（食事の重要性・感謝の心）

(2) 学習過程

過程	学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
気付く (5)	1 2つのめばなの子房の写真を比較し、気付いたことを発表する。 2 本時のめあてについて確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">実のでき方についてまとめよう。</div>	○ 花粉をつけためばなの様子 と受粉していないめばなの様子 の違いを気付かせる。	○ 地元栽培農家でできたかぼ ちやを提示し、本時の学習へ の意欲を高めるようにする。	2つのめば なの写真 かぼちゃ
発展 (35)	3 おばなとめばなの役割を考え、発表し合う。 4 受粉の仕方を考える。 5 かぼちゃの実の中を観察する。 6 とうもろこしの実と比較する。	○ 発表を聞いて気付いたこと などをワークシートに記録さ せる。 ○ 発表したことを板書するな どし、確認しやすいように支 援する。 ○ 受粉するために、植物はい ろいろな工夫をしていること に気付かせる。 ○ 実の中の種を確認し、生命 のしくみに気付かせる。 ○ 種と種子の違いを理解させ る。	○ 地元栽培農家ででの受粉の工夫 を具体的に紹介する。 ・ 虫媒～かぼちゃ ・ 風媒～米 ○ かぼちゃを切るなど、具体物 を提示し、意欲と関心をもたせ る。 ○ 種と種子の可食部の違いにつ いて、実物を提示しながら説明 する。	ワークシ ート 栽培農家の 写真 とうもろこ し
まとめる (5)	7 本時の学習のまとめをする。	○ 生命を次世代へつなげていく しくみをワークシートを活用し てとらえさせる。	○ 一人一人に応じた個別指導を 行う。	ワークシ ート

(3) 評価

花にはめしべやおしべ等があり、花粉がめしべの先につくとめしべのもとが実になり、実の中に種子ができることが分かったか。