

題材名 **楽しい食事をくふうしよう**

**ピーマン** -宮崎県-



**地場産物の説明**

宮崎では、気温の点で有利であることや、輸送性にすぐれ収穫期に幅があることなどから、昭和40年頃から、ピーマンは県や関係団体の奨励、推進により「冬春もの」の栽培が始められた。昭和53年から平成16年まで生産量「日本一」になり、現在でも生産量全国第2位を誇っている。宮崎県では西都市で一番多く生産され、市町村としては全国でも2位の農業産出額を誇っている。

私たちがよく目にする緑ピーマンの他、栄養面に優れピーマン特有の青臭さも少ない赤ピーマンの登場で、ピーマンの人気も高まり、料理の幅も広がっている。

(宮崎県教育情報通信ネットワーク「教育ネットひむか」：宮崎県教育研修センターより)

**献立例**

麦ごはん、牛乳、牛肉のしょうが焼、ピーマンのカラフル即席漬け、ニラ玉汁、みかん

**1人当たりの栄養量 (小学校)**

エネルギー	643kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	17.1g
カルシウム	301mg
鉄	2.6mg
ビタミンA	411μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.71mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.66mg
ビタミンC	81mg
食物繊維	4.8g
食塩	1.7g
マグネシウム	86mg
亜鉛	4.4mg



**給食の時間の指導 (感謝の心)**

今日の給食の「ピーマンのカラフル即席漬け」には、宮崎県が誇る緑ピーマンと赤ピーマンをたくさん使っています。県内でも私たちの住む西都市が一番生産量が多く、全国でも市町村としては2位だということを知っていましたか？農家の方は成長すると倒れないように糸でつったり、日光がよく当たるように余分な枝を切ったりする等、大切に育てたピーマンを一個一個はさみで切り取り、形や品質のよいものを選んで出荷しています。地元の農家の方が苦勞して作られた安心・安全なおいしいピーマンをいただけることに、感謝し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 楽しい食事をくふうしよう

## 2 題材の目標

- (1) 毎日の食事に関心を持ち、食事を作るときの視点に気付き、家族と楽しい食事をしようとすることができる。
- (2) 栄養的なバランスを考えて、1食分の食事を工夫して調理計画を立てることができる。
- (3) 1食分の調理計画を立てて調理実習することができる。
- (4) 食事の役割について理解することができる。

## 3 本時（5/12時間）

## (1) 本時の目標

献立作成の基本が分かり、西都市の野菜をとり入れた栄養的なバランスを考えた1食分の食事の計画を工夫して立てることができる。

## 〈食育の視点〉

- 毎日の食事に関心を持ち、バランスのよい食事について考え、生涯において健全な体と心を養う態度を身に付ける。（食事の重要性）（心身の健康）
- 日常の食事は、地域の農産物と関連していることや生産者の苦労や努力に支えられていることを知り、尊重する心や感謝する心をもつ。（食文化）（感謝の心）

## (2) 学習過程

過程	主な学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
導入 (10分)	1 自分の家庭の食事作りで気をつけていることや工夫していることを発表する。 ・ 栄養のバランス ・ 野菜を多く使う	○ 家族にインタビューしてきた内容を発表させる。		宿題プリント
展開 (30分)	2 給食で気付けられていることや工夫されていることについて考える。 ・ 栄養のバランス ・ 衛生（しっかり加熱） ・ 食べやすさ（野菜を細かく切る） ・ 地域の食材、旬の食材、時間 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">家族のために西都ならではの休日の1食分の食事を考えよう。</div>	○ 給食で気をつけていることや工夫について発表させる。		給食献立の写真 給食調理の様子の写真 地域の食材の写真
	3 給食を例に、1食分の食事計画の手順やポイントを栄養教諭より聞く。		○ 食事計画の手順や視点を学校給食の献立を活用して説明し、栄養のバランスのとれた食事計画の基本的な考え方を理解させる。 ○ 西都市の野菜（ピーマ等）を必ず入れることを知らせる。	給食献立の写真
まとめ (5分)	4 家族のための1食分の食事を班で考える。 ・ 考え方の視点や工夫（使用する西都市の野菜についてなど） ・ 計画、手順の工夫	○ 作業が進まない班については料理カードの中から選ぶように助言する。 ○ 食事を考えた時の視点や工夫についてもまとめさせておく。 ○ 食事計画の手順をおさえる。	○ 料理カードを使用させることで、1食分の食事をイメージしやすくする。	班用料理カード トレイ用の用紙
	5 本時の学習のまとめをする。 6 次時は自分達が立てた献立を発表し、食事の計画の確かめ（栄養的なバランス）を行うことを知る。			

## (3) 評価

献立作成の基本を理解し、西都市の野菜をとり入れた栄養的なバランスを考えた1食分の食事の計画を工夫して立てることができたか。