

小学校 第3学年

単元名 **へちまを使った  
郷土料理について知ろう**

**へちま** - 沖縄県 -



**地場産物の説明**

へちまは、別名糸瓜という。沖縄の方言ではナーベラー、と呼ばれている。糸瓜の名は完熟すると果肉に繊維が発達し、それを利用できるからである。沖縄に渡来したのは、350年ほど前と考えられており、開花から約2週間位、生育したものを野菜として利用する。昔は苦瓜と同様、軒先に棚を作り、1メートルほどの長いへちまを育て自慢し合う自給自足の野菜の一つであった。ビタミンやミネラル、水分を多く含んでいる。へちまの独特な甘味を利用した炒め煮、卵とじ、酢味噌かけ、汁物の具などに利用される。

沖縄の夏に欠かせない島野菜の一つである。

(沖縄食の大百科沖縄の食の素材と家庭料理より)

**献立例**

麦ごはん、牛乳、へちま**ンブシー**、もずく**天ぷら**、パイナップル

1人当たりの栄養量 (小学校)

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| エネルギー              | 689kcal       |
| たんぱく質              | 23.6g         |
| 脂質                 | 19.4g         |
| カルシウム              | 330mg         |
| 鉄                  | 2.4mg         |
| ビタミンA              | 460 $\mu$ gRE |
| ビタミンB <sub>1</sub> | 0.72mg        |
| ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51mg        |
| ビタミンC              | 39mg          |
| 食物繊維               | 6.0g          |
| 食塩                 | 2.3g          |
| マグネシウム             | 106mg         |
| 亜鉛                 | 3.0mg         |



**給食の時間の指導 (心身の健康)**

今日のへちま**ンブシー**に使われているへちまは、<sup>とみぐすくし</sup>豊見城市でとれたものです。

6軒の農家の方が作ったへちまが使用されています。

へちまは苦手という人もいますが、今日のへちま**ンブシー**は、へちまの甘い水分(ドゥージル)をいかし、食べやすい味に仕上げました。ビタミンやミネラルも多く、食欲のない夏場にもってこいの料理です。

## 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)

### 1 単元名 へちまを使った郷土料理について知ろう

### 2 単元の目標

- (1) へちまの成長や旬、主産地、生産量や歴史などについて調べることにより、地場産物について興味をもつことができる。
- (2) 地場産物や郷土料理を学習することを通し、自らの食生活をふり返るとともに、健康を考えて食べようする意欲をもつことができる。

### 3 本時 (5/5 時)

- (1) 本時の目標
- 地場産物であるへちまやその料理について知り、その成長や特徴について理解する。
  - 自分の健康を考えて、進んで食べようとする気持ちをもつことができる。

#### 〈食育の視点〉

- 地域でとれる食材や地域に伝わる料理を知り、興味をもつことができる (食文化)
- 食物を大切にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつことができる (感謝の心)
- 地場産物や郷土料理の学習を通して、自分の食生活について振り返ることができる (心身の健康)

#### (2) 展開

| 過程          | 時間      | 主な学習活動  | 指導上の留意点   | 資料                               |
|-------------|---------|---|---|----------------------------------|
| 導<br>入      | 10<br>分 | 1 へちまの栽培を振り返る。<br><br>2 めあてを知る。<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">へちまを使った郷土料理について知ろう</span>                           | ○ へちまの栽培を振り返り、成長や特徴を再確認させる。(T1)<br>○ へちまが子どもたちにとって苦手な食材のひとつであることを知らせる。(T1)<br>○ 本時のめあてを知らせる。(T1)  | 発育状況の写真<br>好き嫌いアンケートの結果          |
| 展<br>開      | 25<br>分 | 3 へちまについて調べた事を発表する。<br><br>・ 病気に負けない体を作るビタミン、ミネラル類 (体の調子を整える。)<br>・ 食物繊維 (お腹を掃除する)<br><br>4 給食献立表を見て、へちまを使った料理を探す。<br><br>5 へちまを使った郷土料理を知る。 | ○ へちまについて調べてきた事や気付いたことをまとめ、発表させる。(T1)<br>○ へちまのパワー (栄養) について理解させる。(T2)<br><br>○ 各グループに献立表を配り、へちまを使ったメニューを探させる。(T2)<br><br>○ へちまを使った料理を知らせ、へちまが沖縄県特有の食材であることを理解させる。(T2)<br>○ 健康な生活を過ごすためには、地場産物や郷土料理を取り入れることも大切であることを知らせる。(T2) | ワークシート<br><br>献立表<br><br>郷土料理の写真 |
| ま<br>と<br>め | 10<br>分 | 6 本時の学習でわかったこと、これからの食事で気を付けたいことをまとめる。   | ○ 本時で学んだことや感想をまとめさせ今後、へちまやその料理を積極的に食べる意欲をもたせる。(T1)  | ワークシート                           |

#### (3) 評価

- へちまやその料理について知り、その成長や特徴について理解することができたか。
- 自分の健康を考えて、進んで食べようとする気持ちをもつことができたか。