

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、へちまマンブシー、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)

今日のへちまマ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、今日のへちまマンブシーは、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
導入	10分	1 へちまの栽培を振り返る。 2 めあてを知る。 <u>へちまを使った郷土料理について知ろう</u>	へちまの栽培を振り返り、成長や特徴を再確認させる。（T1） 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） 本時のめあてを知らせる。（T1）	発育状況の写真 好き嫌いアンケートの結果
展開	25分	3 へちまについて調べた事を発表する。 ・ 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。） ・ 食物繊維（お腹を掃除する） 4 給食献立表を見て、へちまを使った料理を探す。 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） へちまのパワー（栄養）について理解させる。（T2） 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） 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） 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 献立表 郷土料理の写真
まとめ	10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。

単元名 地域の野菜に目を向けよう

えんどう - 大分県 -



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、茎わかめの炒め煮、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 <sub>1</sub>	0.35mg
ビタミンB <sub>2</sub>	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時のことです。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<sup>あさじまち</sup>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。



小学校 第3学年

単元名 **ぼくら大豆調査隊**

**大豆** - 山形県 -



**地場産物の説明**

県内における大豆生産は、平成18年度で6,240haとなっており、庄内地域での作付けが全体の6割以上を占めている。品種別に見ると、これまで小粒種である「スズユタカ」「タチユタカ」が主流であったが、大粒品種「エンレイ」への切り替えが進んだ。

「エンレイ」は、豆腐、煮豆の加工適性に優れている。

酒田市酒田地区での品種別作付面積は、平成20年度1104ha中、「エンレイ」が864haであり、全体の8割を占めるようになった。(山形県庄内総合支庁酒田農業技術普及課資料より)

**献立例**

ごはん、牛乳、さばごま衣焼き、うの花炒り、みそ汁、りんご

1人当たりの栄養量(小学校)

エネルギー	677kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	18.6g
カルシウム	371mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	275μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.29mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.58mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	6.4g
食塩	2.8g
マグネシウム	106mg
亜鉛	3.0mg



**給食の時間の指導(心身の健康・感謝の心・食文化)**

きょうの給食のみそ汁に使っている豆腐は、酒田市でとれた「エンレイ」という大豆を使っています。「うの花炒り」にもその豆腐を作るときにできるおからを使いました。3年生が畑で育てた大豆もたくさん実り、先日一粒一粒さやかにしました。その大豆を使って豆乳や豆腐作りも体験します。

豆腐、みそ、醤油をはじめ、日本の食生活には大豆製品は欠かせません。畑の肉といわれるほどたんぱく質の多い大豆製品をたっぷりとり、丈夫な体をつくりましょう。

## 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学年 組 名

指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）・食育ボランティア（GT）

## 1 単元名 ぼくら大豆調査隊

## 2 単元の目標

- (1) 大豆についてくわしく調べたい課題をもち、様々な資料（本、インタビュー、インターネット）を活用した調べ学習を通して、情報を活用する力を付ける。（課題設定能力・情報活用能力）
- (2) 調べたことについて情報交換（話し合い）をしたり、発表しあったりする活動を通して、コミュニケーションする力を付ける。（コミュニケーション能力）
- (3) 活動を通してわかったことや昔から伝わる食事の工夫・日常の食事について考えたことを、発表しあったり大豆新聞としてまとめたりする活動を通して、自己表現力を付ける。（自己表現力）

## 3 本時（60・61/67時）

## (1) 本時の目標

大豆を使った調理をしながら、食育ボランティアの方にわからないことを質問したり、友達に情報を伝えたりすることを通して、コミュニケーション能力を養う。（コミュニケーション能力）

大豆が様々な食べ物にすがたを変えることや、昔から伝わる食事の工夫・日常の食事について、気付いたことや考えたことを表現する力を養う。（自己表現力）

## 食育の視点

大豆を使った料理作りを通して、食品の加工に興味をもち、日常の食事と関連づけて考えることができる。（食文化）

大豆を使った料理作りを通して、食材への感謝の気持ちとともに大豆の生産者や大豆を加工する人々への感謝の気持ちをもつことができる。（感謝の心）

## (2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援	食育ボランティアの方の支援	備考
つかむ 15分	1 本時の活動について知る。 食育ボランティアの先生へ挨拶をする。 大豆を使って、豆乳とおからをつくらう。	食育ボランティアの方を紹介し、今日の活動について流れを確認できるようにする。（T1）	大豆から豆乳とおからをつくる方法を説明する。	
学び合う 65分	2 調理をする。 ・ 前日から水に浸しておいた大豆を水とともにミキサーにかけて呉を作る。 ・ 呉を鍋に移し、沸騰しないように煮る。 ・ さらに作った袋に呉を入れてこし、豆乳とおからに分ける。 ・ わからない点があったら質問する。	各班を回りながら手順を確認し作業を進めさせる。（T1、T2） 呉をこす作業は熱いため、児童だけではやらないよう配慮する。（T1、T2） 大豆の姿やにおいの変化にも気付かせ、興味・関心を高めていく。（T2） 豆腐チームの活動を支援する。（T2） 食育ボランティアの方とのコミュニケーションをうながす。（T1、T2）	作業をしながら、ポイントをその都度説明していただく。 各班を回って、活動へのアドバイスをする。  豆腐チームには、できた豆乳ににがりを加え、形を整える作業まで支援する。	ミキサー 鍋 ざる さらしの袋 菜箸 ボール にがり いちごケース
まとめる 10分	3 本時の振り返りをして次時（3、4校時）の活動について知る。 ・ 感想を書いてまとめて発表する。 ・ 次時はできた豆乳とおからを使って豆腐、おからクッキー、豆乳プリンを作ることを確認する。 ・ 食育ボランティアの方にお礼の挨拶をする。	児童の感想を生かし、活動のよさやがんばりを認める。また、次時への意欲付けを図る。（T1） 次時は豆腐チーム、クッキーチーム、プリンチームに分かれて活動することを確認できるようにする。（T1）	児童への励ましの言葉をかける。	ワークシート

## (3) 評価

大豆を使った調理をしながら（体験活動）、食育ボランティアの方にわからないことを質問したり友達に情報を伝えたりすることを通してコミュニケーションができたか。

大豆が様々な食べ物にすがたを変えることや、昔から伝わる食事の工夫・日常の食事について、気付いたことや考えたことを表現することができたか。

小学校 第4学年

単元名 蓮台寺柿をさぐる

れんだいじがき  
蓮台寺柿 - 三重県 -



地場産物の説明

伊勢市勢田町の南部山間地は、鼓嶽山こがくさん蓮台寺れんだいじがあったことに由来し、蓮台寺と呼ばれていて、この地域の柿を「蓮台寺柿」と呼ぶようになった。300年以上前から栽培されており、昭和33年に伊勢市の天然記念物に指定された。

蓮台寺柿は、9月から11月頃に収穫するが、渋柿であるために、渋抜きをしてから出荷されている。熟成をさせることで甘味が増し、とろけるような柔らかさになったものは、伊勢では「づくし」と呼ばれ、伊勢の名物の一つとも言われている。

また、蓮台寺柿で作られた干し柿は「ひなたやけ」と呼ばれ、大変おいしく、数が少ないので珍重されている。

(参考資料：三重県ホームページ)

献立例

ポークカレーライス、牛乳、福神漬け、秋のフルーツヨーグルトあえ（蓮台寺柿入り）

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	695kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	18.8g
カルシウム	300mg
鉄	3.0mg
ビタミンA	238μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.70mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.50mg
ビタミンC	30mg
食物繊維	4.5g
食塩	1.9g
マグネシウム	63mg
亜鉛	1.9mg



給食の時間の指導（感謝の心・食文化）

今日の給食献立のデザートに使われている柿は、伊勢市指定の天然記念物で、350年以上も続いている歴史ある蓮台寺柿です。この蓮台寺柿は、私たちの校区である明倫地区めいりんの勢田町せ た、藤里町ふじさと、旭町あさひ、前山町まえやまの四町で作られています。蓮台寺柿の生産から選果・出荷まですべてをこの4町の柿生産者が集まり、蓮台寺柿の生産出荷組合を組織して行っています。今日使用したものは、4年生が さんの柿畑で、収穫体験させていただいたものを使っています。みなさん、感謝をしながら味わって食べてください

小学校 第4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 4年 組 名  
 指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）

1 単元名 蓮台寺柿（れんだいじがき）をさぐろう

2 単元の目標

- (1) 地域の人々とかかわりながら、地域の食材である蓮台寺柿について調べ、それにかかわる人々の思いを考えることができる。
- (2) 自分の食生活を見直し、大切に食べようとする気持ちをもつことができる。

3 本時（2/10時）

- (1) 本時の目標  
 学習したことから、蓮台寺柿のアピールの内容を考えることができる。

食育の視点

伊勢市指定の天然記念物である蓮台寺柿に関心を持ち、その歴史的価値に気付く。（食文化）  
 生産者の働く様子や苦労話から、蓮台寺柿に込められたさまざまな人々の思いに気付く。（感謝の心）

(2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
導入 (5分)	1 本時の課題を確認する。 「蓮台寺柿のことをもっと知ってもらおう。」	前時の学習を振り返らせる。		
展開 (30分)	2 本時の課題について考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     蓮台寺柿について、どのようなことをみんなに知ってもらいたいですか。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歴史がある（約350年）</li> <li>・天然記念物 ・めずらしい</li> <li>・伊勢にしかない柿</li> <li>・蓮台寺柿を使った商品</li> <li>・いろいろな料理ができる</li> <li>・柿の実ができるまでのこと（摘らい・摘果・草かり・水やり等）</li> <li>・選果場で丁寧に選別されている</li> <li>・おいしい</li> <li>・葉も食べられる</li> <li>・栄養がある</li> <li>・味が濃い</li> </ul>	なぜ、そのことを知ってもらいたいのか、その理由や思いも発表させる。  「蓮台寺柿のことをみんなと同じようにもっと知ってほしいと思っている人は誰か。」を聞き、さんやお店の人の思いを振り返らせる。	蓮台寺柿の味や、含まれる栄養素、葉も食べられることなど、色々な調理法について説明する。 蓮台寺柿の成長や世話のことについて説明する。	実物柿 調理食品の写真
まとめ (10分)	3 次時の課題をもつ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしい柿を食べてもらいたい</li> <li>・この地域の柿を食べてほしい</li> </ul>	自分たちは、どんな思いでアピールしたいのか、その思いを出させる。		

(3) 評価

調べ学習から、蓮台寺柿のアピールの内容をまとめ、発表することができたか。



小学校 第4学年

## 単元名 体によい食べ物を考えよう

### お茶 - 静岡県 -



#### 地場産物の説明

静岡県のお茶の栽培は、1241年に聖一しょういち国師こくしが宋から種を持ち帰り、故郷の静岡市にまいたのが始まりだと言われている。明治維新後、牧之原の大規模な開拓によって明治・大正時代は生糸とならぶ輸出品となった。

現在静岡県は、荒茶の生産量が全国の4割以上、流通量が全国の6割以上を占める。また、牧之原・磐田原いわたはら・愛鷹山あしたかやま・小笠山おがさやま山麓、安倍川・大井川・天竜川流域の山間部などをはじめとする20か所を超えるお茶の産地がある。

さらに、お茶づくりに適した気候と高い生産技術により、各種品評会で数多くの賞を受賞するなど、品質の高いお茶を生産している。

参考：静岡県の農林水産業  
(静岡県農業振興基金協会)

#### 献立例

ごはん、牛乳、黒はんぺんちやごころもの茶衣揚げ、落花生の五目煮、葛汁くず

#### 1人当たりの栄養量(小学校)

エネルギー	687kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	20.7g
カルシウム	343mg
鉄	2.6mg
ビタミンA	295μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.61mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.54mg
ビタミンC	13mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.6g
マグネシウム	94mg
亜鉛	5.1mg



#### 給食の時間の指導(心身の健康・食文化)

今日の給食の「黒はんぺんの茶衣揚げ」には、お茶が使われています。静岡県のお茶は聖一しょういち国師こくしが宋から種を持ち帰り、故郷の静岡市に種をまいたのが始まりだと言われています。平成20年度の茶園面積・荒茶生産量は全国一です。

お茶の成分には、カテキン・カフェイン・ビタミンCなどがあります。カテキンという成分は、ばい菌を殺し、風邪の予防やがんの予防に効果があります。カテキンは、お茶の渋みのことで、特に緑茶に多く含まれています。また、酸に強いので、胃に入って胃酸と混ざってもその効果を失わないと言われます。お茶は飲むだけでなく、今日のように料理に使うのもいいですね。

小学校 第4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 4年 組 名  
 指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）

1 単元名 体によい食べ物を考えよう

2 単元の目標

体によい食べ物について調べて発表しあったり、献立を考えたり、実際に料理したりすることを通して、自分たちの健康についての課題を見つけ、改善法を追求することができる。

3 本時（27/30時）

(1) 本時の目標

お茶のグループがお茶の効能について話し合い、お茶を使った料理を考える活動を通して、実際に作ってみたいという意欲をもつことができる。

食育の視点

自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力する。（心身の健康）

自分たちの住む地域の産物であるお茶について調べ、体によいお茶を活用した料理法を考える。（食文化）

(2) 実際

過程	主な学習活動	教師の支援(T1)	教師の支援(T2)	備考
気付き 10分	お茶のことを調べてきてわかったことを発表する。 ・ カテキン、カフェインが入っているよ。 ・ がんの予防になるよ。 調べてきたことを生かして、お茶料理を考えよう。	今までの学習の中で班で調べたり友だちが発表したりしたことを思い出させる。		
深める 25分	お茶の効能やお茶をどのように食材と組み合わせたらよいか考える。  班ごとにお茶料理を考える。 ・ 牛乳、ヨーグルトへ入れる。 ・ デザートにふりかける。 ・ 佃煮、チャーハンなど  班で考えたお茶料理は画用紙に記入する。	各班の全員が意見を出し合えるように助言する。 机間指導をしながら、これまでの学習を思い起こさせ、自分たちで作ることができる料理を考えるよう助言する。	お茶の栄養素やお茶の働きについて説明する。 給食で出しているお茶を使った料理を紹介する。 飲み物としてもよいことを知らせる。 給食を例にとり具体的なお茶料理のレシピを紹介し、各班での話し合いの助言をする。	給食  レシピ  画用紙
まとめ 10分	班ごとに考えたお茶料理を発表する。	自分たちで作ることを意識させながら、発表させる。	料理について実際作ってみたいという気持ちをもつよう支援する。	

(3) 評価

一人一人が意見を出し合ってお茶料理を考え、お茶の効能を再確認し、作ってみたいという気持ちをもつことができたか。

単元名 地場野菜の良さを知ろう

長岡野菜 - 新潟県 -



地場産物の説明

「長岡野菜」とは、1999年に発足した「長岡野菜ブランド協会」より認定を受けた野菜のことで、現在『長岡巾着なす・梨なす・ゆうごう・糸うり・かぐらなんばん・肴豆・ずいき・おもいのほか（食用菊）・だるまれんこん・体菜・長岡菜・白雪こかぶ・里芋』の13品目がある。信濃川は、山々から栄養をたっぷり含んだ水を集め、長岡の地で最大の川幅になる。豪雪、年間を通した高い湿度、夏の高湿多湿、信濃川が作った肥沃な土壌。そんな気候風土の中で育った「長岡野菜」は独特な食感・風味をもち、戦前からずっと愛され続けてきた長岡が誇る伝統野菜である。

「おいしいこと」は「あきないこと」をキャッチフレーズに、よそ行きではない「越後の宝」として、注目されている。

（長岡野菜ブランド協会資料より）

献立例

ごはん、牛乳、夏野菜の揚げ煮、小魚の佃煮、ゆうごうのみそ汁、トマト

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	671kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	22.2g
カルシウム	412mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	246μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.40mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.48mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	4.4g
食塩	2.2g
マグネシウム	109mg
亜鉛	3.7mg



給食の時間の指導（感謝の心・食文化）

今日の給食は、地場野菜給食です。巾着なす・かぼちゃ・トマト・ゆうごうは さんの作ってくれた野菜です。太陽の光をたっぷり浴びて心をこめて育てられたので、栄養もたっぷりあります。中でも巾着なすとゆうごうは13種類ある「長岡野菜」に指定されている野菜です。みそ汁の「ゆうごう」とは「夕顔」がなまったもので、長岡ではこの「ゆうごう」の名前で通っています。野菜の苦手な人が多いのですが、なすとかぼちゃは鶏肉や車麩と一緒に食べやすい揚げ煮にしました。作ってくださった方に感謝をしながら、残さずおいしくいただきます。

## 小学校 第5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 5学年 名  
 指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）

### 1 単元名 地場野菜の良さを知ろう

#### 2 単元の目標

- (1) 地場野菜や長岡野菜について、種類や食べることの利点等を調べることができる。
- (2) 1人1品の地場野菜を選び、家庭で料理してレシピを作る活動を通して、地場野菜のおいしさや調理の楽しさを体験し、自分の取組や考えをまとめたり、質疑したりすることができる。
- (3) 給食と地場野菜の関わりを調べることで、給食の安全性やその生産に携わる人の苦労を考え、食べ物を大切にせず食べようとする態度を育てることができる。

#### 3 本時（6/8時）

##### (1) 本時の目標

地場野菜について、友だちが作ったレシピの発表や栄養教諭の説明を通じて、様々な料理や良さ、給食との関わり、生産者の苦労等を知るとともに、質疑したり気付いたことをまとめたりできる。

##### 食育の視点

- 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）
- 食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。（感謝の心）

##### (2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
気付く （15分）	1 夏休みの宿題「地場野菜を使った料理レシピ」の中から何人が、発表する。 ・ とれたての地場野菜はとても新鮮でおいしかった。 ・ 料理を考えたり、買い物をしたり、家族分を作ったりすることはとても大変だった。	あらかじめ発表者を選び、発表の仕方を指導し、感想を書かせておく。 他の児童が共感しやすいように、発表者ごとに「よかった点」を一言伝える。	全員のレシピを見た感想を、専門家の面から話す。	プロジェクター
活動する （20分）	2 地場野菜の良さを再確認する。 ・ 作っている人がわかるので安心できる。 ・ とれたてで新鮮なので栄養たっぷり。 ・ 農薬が少ないので安全。 3 地場野菜や給食について質問する。 ・ 給食では長岡野菜を全部使っているか？ ・ 地場野菜は何kg使うか？ ・ 給食で残ったものはどうなるのか？	自分たちが休み前に調べ学習をしたことを思い出せるように、支援する。	長岡野菜の実物を提示し、名前がきちんとわかるか確認する。 地場野菜の良さを聞く。 給食で使われている地場野菜の種類や、農家の方が作っている様子を、聞いてきた苦労話を交えながら紹介する。  出てきた質問に適切に答える。 質問に答えることで給食への興味をもたせ、残さず食べる意欲がもてるように導く。	長岡野菜の実物 写真掲示（畑の様子） （出来上がった給食）
振り返る （10分）	4 今日の学習で気付いたことをまとめる。	どんなことを知ることができ、どんな感想をもったかを書かせ、食べ物の大切さに改めて気付かせる。		ワークシート

##### (3) 評価

- 友だちの作ったレシピ発表から地場野菜を使った様々な料理を知ることができたか。
- 地場野菜について、その良さや気付いたこと等をまとめることができたか。



小学校 第5学年

# 単元名 「バケツ稲」を作ろう

## 米(こしひかり) - 茨城県 -



### 地場産物の説明

米作りが盛んな茨城県では、県内全域で米が生産されている。茨城県の水稲作付けの約80%を占めるのは、食味が良いと言われる「こしひかり」。全国43都道府県で栽培されているが、茨城県は全国第2位の生産量を誇り、味も格別である。育ち盛りの稲にたっぷり水分を与える6月の豊富な雨、実り豊かにする7・8月の晴天率の高さ、稲穂の水分を調整する9月に空気が乾燥するという稲の生長に最適な茨城の気象条件が、美味しいお米を育てる。こしひかりは、つや、こし、粘りと三拍子そろっており、噛めば噛むほど甘みや旨味が出て、また冷えても美味しいというのが特徴である。

[ 発見いばらき ] 資料より

### 献立例

ごはん、牛乳、鮭の塩焼き、ゆかり和え、れんこんのきんぴら、きのこのみそ汁、みかん

#### 1人当たりの栄養量(小学校)

エネルギー	688kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	17.8g
カルシウム	412mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	372μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.75mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.65mg
ビタミンC	58mg
食物繊維	5.8g
食塩	2.1g
マグネシウム	79mg
亜鉛	2.8mg



### 給食の時間の指導(心身の健康・感謝の心・食文化)

総合的な学習の時間の中で一年間をとおしてバケツで稲を育てました。水をやり、草をとり、毎日育てていくのを観察し、穂が出、実りを実感した時には感激しました。収穫、乾燥、そしてご飯を炊いておにぎりにして食べた時の感動がありましたね。米は栄養の面でも私たちが活動するためのエネルギー源でもあります。しかもビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれ、バランスのとれた栄養素の宝庫です。きょうは、美味しい米を作るためにご指導いただいた、JAの方と会食です。稲作りについて話をしながら、美味しいご飯を、感謝を込めていただきます。

## 小学校 第5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 5年 組 名  
 指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）  
 GT JA

### 1 単元名 「バケツ稲」を作ろう

### 2 単元の目標

- (1) JAの指導を受け、作物を栽培することを通して、作物を生産する苦勞や収穫の喜びを味わい、感謝の気持ちをもつ。  
 (2) 収穫した米を炊いておにぎりにして味わう活動を通して我が国の主食である米を大切に、進んでご飯を食べようとする態度を育てる。

### 3 本時（11/20時）

#### (1) 本時の目標

稲を自分たちで育て、収穫し、おにぎり作りを通して試食できた喜びを味わうとともに、肥培管理の大切さや生産者の苦勞、自然の恵みについて考える。

#### 食育の視点

栽培活動や体験活動をとおして、地場産物や食文化を知り、それを支える地域の方々とかかわりあいながら、健康を意識した生活の仕方を考える。（食文化）

生産者などへ感謝するとともに食物の大切さを知り、食物を残さず食べるようにする。（感謝の心）

ごはんは日本人の主食であることを知りその淡泊な味はどんなおかずにも合い色々な料理ができること理解する。（食事の重要性）

ごはんの栄養成分は他に類を見ないほど、バランスのとれた栄養素の宝庫であることを理解する。（心身の健康）

#### (2) 展開

過程	時間 (分)	主な学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
とらえる	5	1 本時の課題を確認する。 一粒の米の大切さを知ろう。 ・ 朝食の摂取状況について話し合う。	学習課題を確認すること で授業の見通しをもたせる。 今日の食事を質問する。 ・ 今日朝食を摂ってきた人 ・ 今日朝食を摂ってない人 米の種類を質問する。		観察ノ - ト
活動する	30	2 手洗いをして始める。 ・ 炊いておいたごはんを各班に分け、おにぎり作りをする。 ・ 各人のおもいおもいのにぎりかたでにぎる。 ・ JAの方の米作りの話を聞く。 ・ 班長のいただきますの合図で話し合いながら試食する。 ・ 塩だけでにぎったこしひかりを実際に試食することで、こしひかりの美味しさを実感する。 ・ 後片付けをきちんとする。	衛生面に配慮し、手を洗い、身支度を整えるようにする。 グル - プを巡回して握り具合、塩のふりかけげんに注意させる。 1粒1粒かみしめながら食べるよう声かけをする。  片付け方を説明する。	給食で使われている米が町産であることを知らせる。 こしひかりは茨城県の銘柄米であることを知らせる。 全国2位の生産量であることなどを説明する。 茨城県のこしひかりのすばらしさや日本人の主食のすばらしさを改めて気付かせる。 ごはんの料理や栄養成分について説明する。	ごはんは前の時間に炊いておく。  町の作物地図 県の作物地図
振り返る	10	3 世話や観察してきたようすなどを話しあう。 ・ 本時の学習でわかったことや考えたことなどをワ - クシ - トに書いて発表する。	茨城県のすばらしさや栽培の大変さから郷土愛や感謝の気持ちをもてるよう支援する。 次時の予告をする。		ワ - クシ - ト 水田のない学校での体験学習 1人1バケツ栽培

#### (3) 評価

生産する苦勞や自然の恵みについて考え「1粒の米」の大切さが理解できたか。

単元名 埼玉名物をつくろう

埼玉の産物 - 埼玉県 -



地場産物の説明

埼玉県は温暖な気候を活かして米をはじめ、小麦、野菜などの栽培、畜産など多彩な農業が行われており、なかでも野菜は全国有数の生産量を誇っている。

ほうれん草の作付け面積は、埼玉県の野菜の中で最大である。入間・大里・児玉・北足立地方などで、ほぼ周年栽培されている。根深ねぎは「深谷ねぎ」が全国に知られるブランド野菜である。秋冬ねぎは大里・児玉地方の利根川沿いが主要な産地で、夏ねぎは吉川市や越谷市など県東部で作られている。ブロッコリーは深谷市を中心とする大里・児玉地方が主な産地である。さつまいもは「川越いも」が「九里四里うまい十三里」（粟よりうまい十三里（江戸と川越の距離））とよばれ、江戸時代から有名である。その他の地域でも、市場出荷のほか直売やいも堀りなど観光農園も盛んに行われている。

献立例

埼玉野菜いっぱいちらし寿司、牛乳、鯖の西京焼き、彩の国野菜たっぷりみそ汁、ひなあられ

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	621kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	18.1g
カルシウム	334mg
鉄	2.1mg
ビタミンA	401 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.58mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.63mg
ビタミンC	33mg
食物繊維	4.5g
食塩	2.2g
マグネシウム	90mg
亜鉛	3.1mg



給食の時間の指導（食品を選択する能力・食文化）

今日のひな祭りの献立は、5年生が秋のチャレンジ（総合的な学習の時間）に授業の中で考えた献立を給食で取り入れました。毎年3月3日前後に給食でいただける「ひな寿司」と「すまし汁」をうまくアレンジしています。埼玉県でたくさんとれる野菜を生かして、いどりや味を工夫してくれました。特にごはんを主食とした和食にこだわって児童のみなさんが喜ぶように考えた献立です。埼玉県産のおいしく新鮮な野菜と5年生の愛情たっぷりの料理を味わって食べましょう。



小学校 第5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 5年 組 名  
 指 導 者 担任（T1）栄養教諭等（T2）

1 単元名 埼玉名物をつくろう

2 単元の目標

- (1) 埼玉県の特産物や昨年度の児童が考えた埼玉名物料理の話の聞いたり、給食でそれを食べたりすることから、自分の埼玉名物料理を考えだそうとする。【探求する心】
- (2) 埼玉県の特産物の中から食材を選び、選んだ食材に合った調理方法や特徴を生かし、埼玉名物料理を考えることができる。【見つける力・考える力】
- (3) 埼玉県の特産物に合った料理を調べたり工夫したりしたことを、わかりやすくまとめることができる。【表す力】
- (4) 自分で考えた埼玉名物料理を家庭で実践し、さらに工夫し発展させようとする。【生かす力】

3 本単元の食育上のねらい

各地域の産物、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）  
 「食文化や地の物を伝え合い」食べる。（さいたま市食育推進計画）

4 本時の活動（3/10時）

- (1) 本時の目標  
 埼玉県の特産品を選び、グループでオリジナル料理を考えることができる。【見つける力・考える力】
- (2) 展開

時間	学習活動・学習内容	支援（ ）	評価（ ）	資料
		T1（学級担任）	T2（栄養教諭）	
10 導入	1 前時を振り返る。 ・ 埼玉県の特産物の確認  2 本時のめあてを知る。	多くの児童に発表させ、取組に対する意欲を高められるようにする。 児童たちが収穫した稲穂を見せ、本時のめあてを確認できるようにする。	児童が視覚的にも情報を把握しやすいように、黒板に掲示しながら説明する。	食品カード 稲穂
ごはんの主食に合う グループオリジナル埼玉名物料理を考えよう				
30 展開	3 グループで埼玉名物料理を考える。 ・ 特産物を決める ・ 料理を決める ・ その他の食材を決める ・ 料理名を決める ・ 工夫したこと  4 ミニ報告会を開く。 ・ 献立名 ・ 使用した埼玉県の特産物 ・ 工夫したところ	自分たちが考えた料理が給食献立に取り上げられることを伝え、意欲を高められるようにする。 埼玉県の特産物以外の食材も使ってよいことを伝える。 分かりやすくまとめられるように、例を示す。 一学期の学習や家庭で調べたことも大切にするように助言する。 話し合いを進める際、1人の意見で決めていくのではなく、全員の意見を生かせるように支援していく。 なかなか自分の意見を言うことのできない児童には、教師から声をかけ、話し合いに参加できるようにしていく。 班ごとのできたところまで報告をし合い、それぞれの良いところを見つげられるようにする。	どのような調理方法があったのか確認できるようにする。  料理を考える上でのポイントを助言する。 ・ 組み合わせ ・ 味付け ・ 見た目 ・ 料理名 ・ 料理を考えたときに工夫したところ みんなが元気になる料理を考えさせる。昨年度の料理を紹介する。  なかなか話し合いが進まない班には、好きな物や料理から決めたり、知っている郷土料理の調理方法を工夫したりしてもよいことなどを支援する。 次時の活動につなげられるように料理を考えるポイントをおさえた支援をする。	ワークシート  調理方法カード 料理ポイントカード 昨年度の料理
班で話し合いグループオリジナルの埼玉名物料理を考えることができる。				
5 終末	5 本時の学習を振り返り、次時の確認をする。 ・ 活動計画表と自己評価カードの記入をする	良いところは次時の個人の作業の参考にしよう支援する。 本時の学習内容のまとめをするとともに、次時は個人で料理を考えることを知らせる。		

- (3) 評価  
 埼玉県の特産品を選び、グループでオリジナル料理を考えることができたか。



単元名 地域に伝わる料理を大切にしよう

金山寺味噌 - 和歌山県 -



地場産物の説明

金山寺味噌はなめみその一種。皮を除いた大豆を煎ってひき割り、水に浸した後、精白大麦を混ぜて蒸し、種こうじを加え、塩と水を加えて仕込む。このとき、塩押しした、うり、なす、しょうが、などを刻んで混ぜて仕込み、さらにシソを加え、密封して三ヶ月から一年間発酵・熟成させる。近年は水あめや砂糖を加えて速成したものが多い。風味のよい赤褐色の味噌で、そのまま食べたり和え物に用いたりする。

(語源・由来 日本料理大事典上巻より)

献立例

ごはん、牛乳、鶏肉と秋野菜のうま煮、ほうれん草のごまあえ、金山寺味噌

1人当たりの栄養量(小学校)

エネルギー	644kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	12.6g
カルシウム	348mg
鉄	3.4mg
ビタミンA	733μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.65mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.58mg
ビタミンC	38mg
食物繊維	6.0g
食塩	2.1g
マグネシウム	134mg
亜鉛	3.4mg



給食の時間の指導(食文化)

金山寺味噌はお坊さんが考え出した、夏野菜を冬に食べるための保存食が起源で、今から800年前までさかのぼります。

覚心というお坊さんが、中国(宋)に渡り、味噌作りの製法を習って帰り、現在の由良町の興国寺ゆらちょう こうこくじで作られたのが始まりです。その後湯浅町に伝えられ、今でも有田地方では各家庭で手作りの金山寺味噌が食べられています。

金山寺味噌はいわゆるなめ味噌の一種です。つまり調味料として使用するのではなくごはんのにのせておかずとして食べる味噌です。夏野菜を冬に食べるための保存食でしろり、なす、しそ、生姜等の入った栄養満点、風味満点のお味噌です。

## 小学校 第5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 5年組 名  
 指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）

## 1 単元名 地域に伝わる料理を大切にしよう

## 2 単元の目標

日本には地域の気候・風土にねざし、その地域の産物を使った郷土料理が伝わることを知り、郷土への関心を深める。

## 3 本時（2/5時）

## (1) 本時の目標

地域の郷土料理として特に代表的なものとして「金山寺味噌」があることを知り、その作り方や食べ方を知る。

## 食育の視点

自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や、地域の気候・風土と深く結びつき、先人によって培われた多様な食文化があることを知る。（食文化）

## (2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援	備考
気付く (10分)	1 前時の学習を振り返り、調べてきたことを発表しあう。 ・なれずし ・金山寺味噌 ・かまくらづけ ・塩サバのお頭付き ・そこまめの煮物	写真などを示しながら地元には多くの郷土料理があることに気付かせる。（T1）	郷土に伝わる料理の写真
活動する (30分)	2 金山寺味噌について知ろう。 ・家により材料や作り方が少しずつ違うことに気付く。（班活動） ・味付けが違うことを知る。 ・具材や作り方の違いを知る。 3 「金山寺味噌」の材料や作り方を知る。 4 「金山寺味噌」の食べ方を知る。	違いに気付かせるために、調べてきたことを具体的に発表させる。（T1）  使われている材料のなすや、はやとうり、生姜、しそなどは、どれも地元で多く栽培されているものであることに気付かせる。（写真提示）（T1）  味噌作りの工程がわかるようにプレゼンテーションする。（T2）	学校給食献立表  パソコン プロジェクター
まとめる (5分)	5 郷土料理について分かったことをまとめる。（ワークシート） 6 まとめたことや、感想を発表する。	身近な地域の郷土料理を知り、その特色等を理解し、関心を高める。（T1）	

## (3) 評価

郷土料理である金山寺味噌について作り方や食べ方を理解できたか。

小学校 第5学年

単元名 **お米を育てよう**  
「米と伝統野菜」

れんこん - 山口県 -



地場産物の説明

岩国れんこんは、約200年前、岩国藩主の命を受けた農業者村本三五郎が、今の岡山県から備中種の種れんこんを持ち帰ったことが栽培の始まりといわれている。岩国れんこんは9つの穴があり、藩主吉川公の家紋「九曜紋」を連想させることから、藩主にとっても喜ばれ珍重された。

岩国れんこんの特徴は、独特のもっちりとした粘りとシャキシャキ感である。温暖な気候や日照時間が長いことなどの自然条件と、地元の人々の改良の努力で、現在は収穫量が全国第4位である。れんこんの収穫は秋から冬の寒い時期で、れんこんを傷つけないように「ばんくう」や「かいかき」といった専用のクワを使って手作業で行う場合が多く、大変な重労働である。

(J A全農やまぐち「正直やまぐち」より)

献立例

ごはん、牛乳、さばのみそ煮、小松菜のごまあえ、<sup>おおひら</sup>大平、みかん

1人当たりの栄養量(小学校)

エネルギー	658kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	19.7g
カルシウム	393mg
鉄	3.0mg
ビタミンA	524μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.60mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.50mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	5.2g
食塩	1.8g
マグネシウム	100mg
亜鉛	3.3mg



給食の時間の指導(感謝の心・食文化)

きょうの給食の「大平」は、岩国の郷土料理です。新鮮な野菜と鶏肉を入れた、おめでたい席にかかせない汁物です。料理名は、器が大きな平碗であることから由来しています。岩国の伝統野菜である岩国れんこんが入ることが特徴です。岩国れんこんは、約200年前、村本三五郎が今の岡山から種れんこんを持ち帰ったことが始まりです。9つの穴があり、吉川家の家紋「九曜紋」を連想されることから、お殿様に大変喜ばれたそうです。れんこんの収穫は、寒い中手作業で行うので大変な重労働です。

岩国れんこんの生産者の方々や、岩国の自然の恵みに感謝しながらいただきます。

小学校 第5学年 総合的な学習の時間学習指導（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（T2）

1 単元名 お米を育てよう ～米と伝統野菜～

2 単元の目標

- (1) 昔ながらの田植えや稲刈りを知り、体験し、収穫したお米で岩国の郷土料理を作る一連の活動を通して、昔の人の苦勞や知恵を知る。
- (2) 地域の人や友だちとのふれあいを通して、互いを思いやる心や尊敬する心を育て、人との交流の喜びを味わう。
- (3) 生命の神秘さ、働く喜びを体験するとともに、協力して最後まで粘り強くやり抜こうとする心情をもつ。

3 本時（10/12時）

(1) 本時のねらい

岩国の郷土料理のよさについての理解し、地場産物（岩国れんこん、米）を使った料理を作る意欲をもつことができるようにする。

食育の視点

岩国の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解する。（食文化）

岩国の産物を栽培し伝えてきた昔の人の苦勞や知恵を理解し、感謝の気持ちをもつ。（感謝の心）

(2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
気付き (10分)	1 岩国れんこんについて調べたことを発表する。 ・ 歴史 ・ 収穫量  岩国の郷土料理について知ろう	れんこんが昔から作られてきた伝統野菜であることを理解させる。	実物の岩国れんこんを示し、学習への意欲化を図る。	ワークシート れんこん (実物)
活動する (25分)	2 給食の献立表を見て、岩国れんこんを使用した献立を探し、よさを発表する。 ・ 岩国れんこんのよさ（身近、親しみ、味覚、新鮮）  3 岩国の郷土料理のよさについて、話し合う。 ・ 先人の苦勞と知恵 ・ 伝承する願い ・ 郷土料理の種類	岩国れんこんは身近に食べられ、親しまれていることを伝える。  れんこん生産者のビデオレターを流し、岩国の郷土料理を伝承することへの願いを伝える。	当日の給食に「岩国れんこん」を使用し、感想とともに味や食感などの特徴をひきだす。 岩国の郷土料理について説明するとともに、郷土料理は、昔の人の苦勞と知恵の産物であることをおさえる。	献立表  郷土料理の写真 ビデオレター
振り返る (10分)	4 本日の学習を振り返り、発見したことを発表する。 ・ 先人の知恵 ・ 生産者への感謝 ・ 実践への意欲	岩国の郷土料理のよさを理解し、実践化につなげているか机間指導する。	自分たちが育てたお米で次回、郷土料理である岩国ずしを作ることに意欲付けをする。	ワークシート

(3) 評価

岩国れんこんや岩国の郷土料理についてよさを理解できたか。

岩国ずし作りを意欲的に取り組もうとしたか。



単元名 郷土の食について学ぼう

さんま - 福島県 -



地場産物の説明

いわき市は、太平洋側に位置しているため、かつおやさんまなど多くの魚が水揚げされ、活きの良い魚を食べることができる。

さんまなどの青魚には、DHA、EPAなどの体に良い働きをする脂肪酸が多く含まれている。この脂肪酸は、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする効果がある。

いわき市小名浜漁港で水揚げされたさんまは、よく家庭で使われている食材である。

特に「さんまつみれ汁」は、年齢を問わず好評を得ている料理の一つである。

(参考資料:平成21年度 いわき市の農林水産業 発行 いわき市)

献立例

ごはん、牛乳、厚焼き卵、五目豆、さんまつみれ汁、みかん

1人当たりの栄養量(中学校)

エネルギー	864kcal
たんぱく質	33.8g
脂質	23.6g
カルシウム	430mg
鉄	3.7mg
ビタミンA	654μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.61mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.64mg
ビタミンC	42mg
食物繊維	6.8g
食塩	2.7g
マグネシウム	157mg
亜鉛	4.4mg



給食の時間の指導(食文化)

今日の給食の「さんまつみれ汁」は、いわき市の郷土料理です。材料のさんまのすりみをつまんで汁に入れることから「つみいれ」と言い、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになったとされています。

いわきの活きの良いさんまを使った汁に、いわき産の野菜で一番給食で使われているねぎを入れた「さんまつみれ汁」を食べ、いわきの良さを味わってください。

## 中学校 第1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 1年生 名  
 指導者 担任（T1）・栄養教諭等（T2）

### 1 単元名 郷土の食について学ぼう

### 2 単元の目標

生徒自らが食に対する関心を高め、郷土の食について追究していく中から、郷土の食文化を知り、地域の食材や郷土料理のよさ、食を通じた地域のつながりを学びとり、自己の食生活を見直すとともに、家庭や地域の人たちにもそのよさを紹介することができる。

### 3 本時（3、4/12時）

#### （1）本時の目標

地域の食材である「さんま」や郷土料理である「つみれ汁」に関心をもち、進んで調理しようとする。

郷土料理の調理実習を通して、郷土の食に対する関心を高め、自分の追究する課題を見つけようとする。

調理実習や栄養教諭等の話から、地域の食材や料理のよさに気付き、今までの生活を見直し、望ましい食習慣や食生活を生活の中に生かそうとすることができる。

#### 食育の視点

さんまのつみれ汁の作り方や準備・片付けに関わることで「食べる力」を育てる。

食べるためには、多くの人や自然の恵の関わりを知ることで「感謝の心」を育てる。

いわきの食材を知ることで、「郷土愛」を育てる。

#### （2）展開

過程	時間	主な学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
気付く	5分	1 本時のめあてをつかむ。 ・ 第一次で学習した食の大切さをふり返る。 ・ めあてをつかむ。 郷土料理を作ることを通して、郷土の食のよさを知ろう	食育講座内容をふり返らせる。 本時の体験内容を確認させる。	生徒の様子をとらえる。	
活動する	10分 75分	2 郷土料理の説明を聞く。 3 郷土料理の実習をする。 ・ 実習内容の説明を聞く。 「ごはん、さんまつみれ汁、つけもの」 ・ さんまのおろし方を学習する。 ・ 3班に分かれて調理実習をする。 ・ 試食をする。 ・ 片付けをする。	時間配分や仕上げ時間について確認する。 調理実習の補助指導をする。 食事のあいさつをして試食する。	郷土料理の説明をする。 実習内容を説明する。 小名浜港で水揚げされたさんまを3枚におろす。（デモンストレーション） さんまの身をすり鉢ですり身にする。 郷土食のよさを伝える。	計画表 日程表 エプロン マスク バンダナ
振り返る	10分	4 まとめる。 ・ 今日の体験をふり返る。 ・ 気が付いたことや感じたことを発表する。 ・ 今後、自分が「郷土の食」について調べたいことをカードに記入する。	実習をふり返らせ、今後の食生活の充実に役立てるようにさせる。		

#### （3）評価

地域の食材や郷土料理に関心をもち、進んで調理をすることができたか。

郷土の食について自分の追究する課題をみつけようとすることができたか。

地域の食材や料理のよさに気付き、今までの生活を見直し、望ましい食習慣や食生活を生活の中に生かそうとすることができたか。

## 単元名 おいしいきゅうり生産の秘密を探る 「きゅうりのキューちゃん栽培日記」

### きゅうり - 佐賀県 -



#### 地場産物の説明

きゅうりは90%以上が水分であるが、ビタミンCやカリウムが多く含まれている。サラダや漬物に使われる事が多く、他の食材を引き立てる役割も持っている。食感はシャリシャリして食欲増進の効果もある。全体的に濃い緑色をしていてつやがあり、表面のとげがしっかりしているものが新鮮である。

この地域はきゅうりの栽培が盛んであり、おいしいきゅうり作りに励む若手農業経営者が多い。学校給食に取り入れるルートができてから、鮮度のいいとれたてのきゅうりが納入されるようになった。

本地域で作られているきゅうりは、鮮度のよさとともに、土作りにこだわり特別栽培されており、おいしくて安全なきゅうりを食べてもらいたいという生産者の思いがこもっている。

< 出典「解説武雄・杵島のおすすめ食材」  
佐賀県杵島農業改良普及センター・さが食と農  
絆づくりプロジェクト武雄杵島地区推進会議 >

#### 献立例

秋の香りごはん、牛乳、鮭の竜田揚げ、きゅうりの即席漬け、澄まし汁

#### 1人当たりの栄養量（中学校）

エネルギー	814kcal
たんぱく質	32.9g
脂質	27.6g
カルシウム	377mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	255μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.35mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.52mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	7.2g
食塩	3.3g
マグネシウム	112mg
亜鉛	3.8mg



#### 給食の時間の指導（食事の重要性）

今日の給食に、地域でとれた食材を使っています。何だと思いませんか。お米ときゅうりです。総合の時間に、この地域でとれたおいしいきゅうりのことを勉強しました。あの時いろいろ教えてくださったNさんがつくられたきゅうりです。きゅうりにはちくちくした透明のとげがあり、切ってもきれいな緑色でした。とても鮮度がよいことが感じられました。今度は食べてみて、そのさっぱりしたおいしさを感じてみてください。

## 中学校 第1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 1年 組 名

指導者 担任（T1）・栄養教諭（T2）

## 1 単元名 おいしいきゅうり生産の秘密を探る ～きゅうりのキューちゃん栽培日記～

## 2 単元設定の理由

飽食の時代、食べられることが当たり前となり、作ってくれる人のありがたさや自然の恵みを感じたりする心が薄れてきている現状がある。生徒たちは、地場産物に対する興味・関心は低く、栽培・収穫や調理の体験が少ない。それに加えて「食」そのものに関しても関心が低い。このことから地域に関心をもち生産者の苦労や感謝の気持ちを育む必要性を感じた。そこで、地域の特産物であるきゅうりについて、興味関心を高め、生産者の助言を受けながら土作りから体験し、栽培日記を書き、成長の過程や調べたこと等活動全般を通して、食べ物や自然の恵み、郷土を愛する心や生産者への感謝の気持ちを育みたいと考える。

## 3 単元の目標

- (1) 地場産きゅうりについて、疑問や課題を見つけることができる。（課題発見力）
- (2) 生産者の工夫や願いをとらえ、地域の生産者を身近に感じることができる。（課題発見力）
- (3) 調査結果を、地域の人に分かりやすく発表することができる。（情報活用力・表現力）

## 食育の視点

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。（感謝の心）

## 4 指導計画（1/16時）

- 1 地場産きゅうりと市販のきゅうりを比較し、関心を高める。（本時1時間）
- 2 学校給食に使われているきゅうりについて知る。（給食の時間）
- 3 きゅうりについて自分で課題を見つけ調べる。（4時間）
- 4 生産者の圃場に行き体験学習をする。（2時間）
- 5 きゅうりの栽培活動の記録をつけ、まとめる。（8時間）
- 6 栽培活動や調査結果を文化発表会で発表する。（1時間）

## 5 本時の学習

- (1) 本時の目標  
地域でとれるきゅうりに興味、関心をもち、身近に感じることができる。（関心）
- (2) 本時の展開

過程	主な学習活動	指導上の留意点	資料
つかむ 10分	1 学習のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">地場産きゅうりがおいしい秘密を探そう</div>		
ふかめる 20分	2 2つのきゅうりを比較し地場産きゅうりを当てる。 ・ 班ごとに実験して調べる。 ・ 実験結果の確認。 ・ 新しい疑問・課題について話し合う。	T1 市販のきゅうりと対比させどちらが地場産きゅうりか予想を立て、その理由も調べさせる。  T1・T2 実験させることでより深く考えさせる。 ・ 表面状態 ・ 比重 ・ 硬さ ・ 食べ比べ など自由に出させる。	ルベ 水槽 メスシリンダ 上皿自動秤 ワークシート
まとめる 15分	3 生産者のビデオレターを見る。	T2 N氏と地元の食材のよさを紹介する。	パソコン プロジェクター
ひろげる 5分	4 学習をふり返って整理する。  5 次時の学習内容を確認する。	T1 今日の学習をふり返ってわかったことや思ったことをまとめるように声かけをする。  T1 本時の感想や不思議に思ったことはこれから調べ学習をする課題と関わることを告げる。	ワークシート

- (3) 評価の観点  
地域でとれるきゅうりに興味・関心をもち身近に感じることができたか。