

題材名 かぼちゃを描こう

かぼちゃ ー高知県ー



地場産物の説明

かほく
香北地区では多くの野菜が生産されており、直販所を通して旬の新鮮な野菜が給食の食材として供給されている。

かぼちゃは無農薬栽培が可能で、昔から多くの農家で栽培されてきた。今はビニールハウスで苗を育てているが、昔は種を、湯たんぽやこたつで温めて発芽させ、それを苗に育て畑に植えていた。春に植え付けた後、初夏には実をつける。また、かぼちゃの葉は、ぬめりのあるうなぎを料理するのに利用すると、すべり止めになり重宝していた。「かぼちゃ」「なんきん」「ポーブラ」等と呼ばれるが、今は「ポーブラ」という呼び方をする人はほとんどいなくなった。

献立例

ごはん、牛乳、タンドリーチキン、かぼちゃサラダ、みそ汁、オレンジ

1人当たりの栄養量 (小学校)

| | |
|--------------------|---------------|
| エネルギー | 696kcal |
| たんぱく質 | 25.1g |
| 脂質 | 24.7g |
| カルシウム | 327mg |
| 鉄 | 3.3mg |
| ビタミンA | 412 μ gRE |
| ビタミンB ₁ | 0.44mg |
| ビタミンB ₂ | 0.60mg |
| ビタミンC | 28mg |
| 食物繊維 | 5.4g |
| 食塩 | 2.4g |
| マグネシウム | 74mg |
| 亜鉛 | 4.3mg |



給食の時間の指導 (感謝の心)

きょうは「かぼちゃ」のお話です。かぼちゃは7月ごろから採れはじめます。夏の太陽をいっぱい受けて、たくさんの栄養が含まれている食べ物です。

きょうのかぼちゃは、学校の畑で採れたかぼちゃです。4年生のみんなが草を引いて世話をして育ててくれました。たくさん収穫できたので給食センターにもらい、5日の「みそ汁」ときょうの「かぼちゃのサラダ」に使いました。学校の畑で採れたかぼちゃの味はおいしいですか？

きのうまで玄関ホールの食育コーナーにかぼちゃを置いていましたが見ましたか？4年2組のみんなが、かぼちゃを観察して絵を描きました。その絵を玄関ホールの食育パネルに貼ってありますので、どんな風に描いているのか見てくださいね。

小学校 第4学年 図画工作科学習指導（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 題材名 かぼちゃを描こう

2 題材の目標

- (1) かぼちゃの色や形などの特徴について観察することができる。
 (2) かぼちゃの特徴が表せるように工夫しながら描くことができる。

指導計画（全2時間）

| 時 | 学習活動 | 評価 |
|-------|----------------------|----------------------|
| 1(本時) | 「かぼちゃ」を知り、観察して描く。 | かぼちゃをよく観察して描こうとしている。 |
| 2 | 「かぼちゃ」の味を感じて、画を仕上げる。 | 表し方を工夫して描こうとしている。 |

3 本時（1/2時）

- (1) 本時の目標
 学校農園で育てたかぼちゃと地元でとれたかぼちゃの色や形を比べて、観察して描く。

〈食育の視点〉

農産物の旬を知り、観察し描き、また給食の食材として味わうことで、食べものへの興味・関心を高める。
 （食品を選択する能力）

(2) 学習過程

| | | 学習活動 | 指導上の留意点 | 備考 |
|-----|-----|---|---|------------------------|
| 導入 | 5分 | 1 本時の学習課題を確認する。 かぼちゃをよく見て描こう。 | ○ 学校農園で収穫されたかぼちゃを描く対象とすることで、表現の意欲を高めさせる。(T1) | |
| 展開 | 35分 | 2 かぼちゃが畑にあった様子を思い出す。 3 地元でとれたかぼちゃと自分たちが育てたかぼちゃの違いを比べる。 4 丸のままのかぼちゃや、半分に割ったかぼちゃの様子を観察する。 5 かぼちゃを観察して描く。 | ○ かぼちゃを見せ畑でどのような状態であったか思い出させる。(T1) ○ 地元のかぼちゃを提示し、色や形の違いを比べられるように支援する。(T2) ○ かぼちゃの描き方を助言する。(T1) ○ 縦や横に切った時の中の様子を示し、切り方によって形が違うことが分かるように支援する。(T2) ○ 完熟、未熟の違いや色によっておいしさや栄養価が違うことを助言する。(T2) ○ かぼちゃの特徴が表せるような工夫について、一人一人の実態に応じて支援する。(T1、T2) | 学校農園で収穫されたかぼちゃと地元のかぼちゃ |
| まとめ | 5分 | 6 次時の学習内容を知る。 | ○ 次時の学習内容を知らせる。 | |

(3) 評価

学校農園で育てたかぼちゃと地元でとれたかぼちゃの色や形を比べて、観察して描くことができたか。

小学校 第6学年

題材名 わたしのスペシャルお弁当 「大和野菜を取り入れよう」

ほうれんそう -奈良県-



地場産物の説明

奈良県では、恵まれた気象条件や高い生産能力を生かして、古くから農業が発達してきた。大和平野地域では、米をベースに、野菜（いちご、トマト、なす、ほうれんそうなど）、大和高原地域では、夏期冷涼な気象条件を活かしたお茶や高原野菜の生産がおこなわれている。

県内野菜の産出量で一番多いのが「ほうれんそう」で次いで「なす」「トマト」、果実では、「柿」「いちご」になっている。

ほうれんそうが多く作られている御杖村は、標高400～500メートルの中山間地域で、冷涼な気候と清らかな水が豊富にある。消費地に近いことから、30年程前から栽培されるようになった。

献立例

麦ごはん、牛乳、さばのしょうが煮、おひたし、じゃがいものみそ汁、みかん

1人当たりの栄養量（小学校）

| | |
|--------------------|---------------|
| エネルギー | 712kcal |
| たんぱく質 | 24.4g |
| 脂質 | 21.9g |
| カルシウム | 317mg |
| 鉄 | 2.7mg |
| ビタミンA | 213 μ gRE |
| ビタミンB ₁ | 0.54mg |
| ビタミンB ₂ | 0.56mg |
| ビタミンC | 40mg |
| 食物繊維 | 4.8g |
| 食塩 | 2.2g |
| マグネシウム | 104mg |
| 亜鉛 | 4.8mg |



給食の時間の指導（食品を選択する能力）

奈良県で作られる野菜で一番多いのが「ほうれんそう」で、次いで「なす」「トマト」、果実では「柿」「いちご」になっています。

今日の給食は、大和高原地域の「御杖村」^{みつえむら}で作られたほうれんそうを使った「おひたし」です。御杖村は、標高400～500メートルの山間地域で、涼しい気候ときれいな水が豊富にあり、30年程前から栽培されるようになりました。

また、ほうれんそうには、貧血を予防する効果のある鉄分やビタミン類が豊富に含まれています。風邪に負けない体をつくるために残さずいただきます。

小学校 第6学年 図画工作科学学習指導（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 わたしのスペシャルお弁当 ～大和野菜を取り入れよう～

2 題材の目標

- (1) 身近なものの形や色・質感を、本物そっくりに再現することを楽しむ。
- (2) 思いに合った材料や技法を選択し、見通しをもって計画的に作成する。
- (3) 材料の特性を生かした多様な表現方法を工夫して作る。
- (4) 作品の美しさや面白さを楽しむとともに、お互いの作品のよさや工夫した点に気付く。

3 本時（1、2/10時）

- (1) 本時の目標
 旬の食材や地元の特産物に関心を持ち、本物そっくりの弁当メニューの計画を立てる。

〈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とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）
- 地元の産物、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) 実際

| 過程 | 学習活動 | 教師の支援 (T1) | 教師の支援 (T2) | 備考 |
|--------------|--|---|--|---------------------------------|
| 導入 (15分) | 1 本日のめあてを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">思わず食べたくなる スペシャル弁当のメニューを決めよう</div> | ○ 本物そっくりのスペシャル弁当を作ることを知らせる。 ○ 弁当メニューを考える時に、大切な事を発表できるようにする。 ○ 今までの自分の弁当や家庭科で学習したことを思い出しながら考えるようアドバイスする。 | ○ 使用する弁当箱を提示し、本時の学習への意欲を高めるようにする。 | 弁当箱 |
| | 2 弁当メニューの計画に、大切なことを考える。 ・ おいしさ ・ 彩り ・ 新鮮さ ・ 盛り付け | | | |
| 展開 (65分) | 3 弁当メニューの計画を立てる。 | ○ ワークシートを活用し、彩りよいメニューになるようにする。 | ○ 主食・主菜・副菜の盛り付けを確認できるようにする。 | ワークシート |
| | 4 本や資料を参考にし、メニューを考え、ワークシートに記入する。 | ○ 進捗状況に応じて、料理カードを使ってアドバイスする。 | ○ 旬の食材・奈良県の地場産物などを紹介し、メニューを考える時の参考にするよう話をする。 | 食材の現物 郷土料理集 大和野菜集 料理の本 |
| | 5 弁当メニューを発表する。 | ○ 他の人の弁当メニューのよいところを見つけて参考にし、もっとスペシャルな弁当を作ろうという意欲をもてるようにする。 | | |
| まとめ (10分) | 6 弁当メニューを絵で表現し、できあがりを確認する。 | ○ 絵を描くことによって、色の配分などの構想を具体化させる。 | ○ 地場産物の新鮮な色合いが出せる料理になっているかアドバイスする。 | |
| | 7 弁当メニュー計画を完成させるために必要なことを考える。 | ○ 次時予告をする。 | ○ 本時の学習内容の感想を述べ、次時への意欲を高めるようにする。 | |
| | 8 次時の学習内容を知る。 | ○ 弁当メニューを紙粘土で作る技法について、VTRを見て学習することを知らせる。 | | |

(3) 評価

旬の食材や地元の特産物に関心を持ち、それらのよさをだした弁当メニューの計画を立てることができたか。