

題材名 雪にんじんでベーコンまきを作ろう

雪にんじん ー青森県ー



地場産物の説明

「雪にんじん」は、^{へなしこうのう}深浦町の船作興農組合で栽培されているフルーツのような甘さを持ったにんじんである。深浦町は世界遺産の白神山地と日本海に面した高台にあり、自然のミネラル成分が多い土地でにんじんが栽培されている。

毎年1月から3月までの冬期間に収穫される「雪にんじん」は、雪の下で凍らないように自らの糖度を上げるので、糖度10度以上のフルーツのような甘さのにんじんになる。

甘く、にんじん特有のくせも少ないので、生の野菜スティックやにんじんジュースはもちろん、ゆでたり、煮たり、炒めたりといろいろな調理法でおいしく食べることができる。

(深浦町プロモーションウェブマガジンより)

献立例

ごはん、牛乳、いわしハンバーグ、カリカリごぼう添え、雪にんじんサラダ、ごまドレッシング、せんぎり汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	692kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	22.1g
カルシウム	508mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	239μgRE
ビタミンB ₁	0.57mg
ビタミンB ₂	0.54mg
ビタミンC	22mg
食物繊維	4.2g
食塩	2.9g
マグネシウム	92mg
亜鉛	2.6mg



給食の時間の指導 (食事の重要性・感謝の心・食文化)

フルーツのような甘さを持った「雪にんじん」は、雪の下の畑から収穫されたにんじんです。

冬の寒さで凍らないように身を守るために、糖度を上げるので甘くおいしいにんじんになります。それは野菜というよりフルーツに近い甘さです。

収穫するのは、1月から3月の寒い頃なので、雪の下の畑から掘りおこし、一本ずついねいに土を取るの、大変時間や手間のかかる仕事です。自然の恵みや一生懸命育ててくださった農家の方々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 雪にんじんでベーコンまきを作ろう

2 題材の目標

- (1) 調理に必要な材料の分量が分かり、手順を考えて調理計画を立てることができる。
- (2) 材料の洗い方、切り方、味の付け方及び後片付けの仕方がわかる。
- (3) ゆでたり、いためたりして調理することができる。

3 本時（1/4 時）

- (1) 本時の目標
 「雪にんじん」の特徴を知り、おいしく調理する計画を立てることができる。

〈食育の視点〉

- 地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊敬する心をもつ。（食文化）
- 食べ物を大切にしようとする気持ちや食べ物を育てている人たちに感謝の心をもつ。（感謝の心）
- 雪にんじんを使って自分たちでベーコン巻きを作ることによって、にんじんが苦手な子でも好きさらいなく食べられるようになる。（食事の重要性）

(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
導入 (5分)	1 青森県でとれる農産物をあげる。 ・りんご ・長いも ・にんにく・菊 ・じゃがいも ・ごぼう ・だいこん ・にんじん・雪にんじんなど	○ 青森県で有名な身近な農産物を使って調理実習をすることを告げる。 ○ ベーコン巻に適している食材に的をしぼっていく。 ○ 彩りなどについてもふれる。		・ 資料
展開 (33分)	雪にんじんを使って おいしいベーコンまきを作るには、 どうしたらよいのだろうか。	○ 雪にんじんについて知っていることを話し合わせる。 ○ 栄養教諭に雪にんじんのことを話してもらおう。	○ 収穫時期（1～2月）、育てる方法、収穫方法の説明。 ○ 普通のにんじんと味の違いを糖度計を使い数値で示す。 ・ にんじんが嫌いな子も甘くおいしいので食べられる。	・ 雪にんじんと普通のにんじんの現物提示 ・ 糖度計 ・ おろし器
	2 雪にんじんについて知る。 ・ 発言内容をまとめる。 ・ 糖度計で甘さを見る。	○ 手順と調理の時に気を付けることを栄養教諭から説明してもらおう。 ○ グループ内で役割を決めさせる。	○ 手順の説明。 ・ やけどやけがをしないようにすること。 ・ 全員で協力してやること。	
	3 ベーコン巻きの作り方の手順を知る。 役割分担を決める。	○ 手順と調理の時に気を付けることを栄養教諭から説明してもらおう。 ○ グループ内で役割を決めさせる。		
まとめ (7分)	4 今日の学習でわかったことを家庭科ファイルに記入する。	○ 次時の学習で必要なものを確認する。栄養教諭からも一言付け加えてもらう。（エプロン、マスク、ふきん、箸）	○ 今日の給食で雪にんじんのサラダが出るのでどんな味がするのか確かめる意欲をもたせる。	・ ファイル ・ 献立表

(3) 評価

話し合いや栄養教諭の説明を聞くことによって、雪にんじんのことがわかり、安全においしく調理をする計画を立てることができたか。