

主題名 やさいとなかよしになろう

ほうれん草・長ねぎ・人参・ピーナッツ —千葉県—



地場産物の説明

千葉県では全国に誇れる産地・産品づくりと、生産された農作物の積極的な販売促進を「愛情いちばん・ふるさと産品づくり運動」として平成9年12月から行っている。そしてこの対象になる農作物と加工品が「愛情いちばん千葉の農産物」である。安心野菜の証として「スリーハートマーク」が箱に書いてあり、今回使ったにんじんもこれにあたる。にんじんは北海道に次いで生産量全国第2位で、給食にも多く使われている。

私たちの住む習志野市でも、ほうれん草、長ねぎ、大根、小松菜、にんじんなどの野菜が作られており、給食にもとりいれている。とくに、にんじんは「あやほまれ」という甘い品種で、全国でも有名である。

献立例

黒米ごはん、牛乳、ホッケのみりん一夜干し、ひつつみ、ピーナッツ和え

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	659kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	20.3g
カルシウム	443mg
鉄	2.9mg
ビタミンA	454μgRE
ビタミンB ₁	0.41mg
ビタミンB ₂	0.59mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	4.6g
食塩	2.8g
マグネシウム	121mg
亜鉛	3.4mg



給食の時間の指導 (感謝の心)

みなさんが住んでいる千葉県ではたくさんの野菜がとれます。今日の給食では、にんじんやピーナッツが千葉県で作られたものです。ピーナッツは全国的に有名です。また、ほうれん草、長ねぎは習志野市でとれたものです。

とれたてのおいしい新鮮な野菜は、農家の方が一生懸命育ててくれた野菜です。

この野菜には、みなさんのからだの調子を整えてくれる働きがあります。みなさんが千葉県の野菜のことを覚えて、残さず食べることで、野菜をつくってくださった農家の方に感謝の気持ちをあらわしましょう。

小学校 第1学年 道徳学習指導（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) 栄養教諭等 (T2) 農家の方 (GT)

1 主題名 やさいとなかよしになろう

2 主題設定の理由

飽食の時代と言われる現在、子どもたちのまわりには多くの食品があり、いつでも好きなものを好きなだけ食べることができる。健康に生きていくためにはバランスのよい食べ方が大切であるが、子どもたちは、なぜ好き嫌いがいけないのかということへの理解が不足しているため、自分が嫌いなものは残すという傾向が見受けられる。給食においても、野菜のサラダや和え物の残りが多い。そこで、農家の方々の野菜作りへの苦勞に気付かせることにより、食べ物に感謝して大切に食べようとする気持ちを育てたいと思い、本主題を設定した。

3 児童の実態

給食はよく食べるクラスであり、野菜を好きと答える児童が多いが、給食の残りを見ると、実際にはサラダや野菜の和え物、根菜の煮物などの残りは多い。

4 本時の指導

(1) 本時の目標

給食にでる野菜づくりの苦勞を知ることにより、食べ物や農家の方に感謝する気持ちをもたせる。

〈食育の視点〉

- 自分たちの住んでいる千葉県でとれる野菜を知り、すすんで野菜を食べようとする意欲をもたせる。(食文化)
- 地域の農産物について学び、生産者の気持ちを理解し尊重する心をもつ。(感謝の心)

(2) 展開

過程 時配	学習内容・活動	教師の支援(●)・評価(◎)	教材、資料
導入 7分	○ 昨日の給食を思い出して、どんな野菜が使われていたかを振り返る。 ・ 野菜に土がついている ・ 野菜が切られていない ・ 野菜が箱につめられている	● 実際に給食で納品されたものの写真や箱を見せ、給食が作られる前の野菜の姿をイメージできるようにする。(T1) ◎ 自分たちが食べている給食との違いを見つけることが出来たか積極的に発表できるよう支援する。	・ 野菜の写真 ・ 野菜の箱
	やさいとなかよしになろう！		
	○ 野菜の絵を見て、野菜の名前がわかるか「いきいきちばっこ」に書き、発表する。	● 千葉県でとれる食べ物であることを知らせ、いもや果物、落花生などもあることを知らせる。(T2)	・ いきいきちばっこ(拡大図)
展開 25分	○ 農家の方から野菜づくりの苦勞話を聞く。 ・ 天候により育ち方が変わること ・ 虫がつかないようにすること ・ 家族総出で収穫をすること ・ 形がよくないと買ってくれないこと ○ 今日の給食の中にどんな野菜が入っているか知り、残さず食べようとする意識をもつ。	● 野菜づくりの大変さに気付くように支援する。(T1) ● 給食にはたくさんの野菜がはいっているということに気付かせ残さず食べようという意識を高めるようにする。(T2)	今日の給食に入っている野菜(実物) ・ はてなBOX
まとめ 13分	○ これからがんばることを書き、発表する。	◎ これからがんばることを書かせて発表させ、実践への意欲付けを図る。(T1)	・ いきいきちばっこP27

(3) 評価

農家の方の野菜作りの苦勞話を知ることにより、食べ物や生産者に感謝する気持ちが育ったか。

主題名

郷土の食文化

「愛国心、伝統の継承と文化の創造」

かつお菜 -福岡県-



地場産物の説明

「筑前國産物帳」には、「芭蕉高菜」の名で記されている。かつお菜が博多雑煮の定番となったのは、江戸時代中期と考えられており、それ以前は京菜と呼ばれる水菜が使われた記録がある。町人は初物を好み、流行や新しい物を取り入れるのが早い気質でもあった。古くから伝わるかつお菜は「勝つ」に通じるので、縁起を担ぐ博多商人にとって、正月にふさわしい野菜となった。

かつお菜は雑煮に利用され、名前の由来ともいえるかつお節に似るほどの味の良さから、鍋料理や煮物、和え物など用途が広がった。収穫は根元から切らず、下葉からつま取って収穫する。

かつお菜の栄養価についてあまり知られていないが、他の葉野菜と比べてカルシウム含有量が多く、β-カロテンやビタミンCも豊富に含んでいる。また、強い抗酸化活性を有しており、その活性は加熱処理しても低下しないと報告されている。

(博多ふるさと野菜 博多ふるさと野菜を語る会編 弦書房より)

献立例

麦ごはん、牛乳、ぶりの照焼き、白玉雑煮、なます、さつまいもきんとん

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	889kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	19.3g
カルシウム	343mg
鉄	3.4mg
ビタミンA	514μgRE
ビタミンB ₁	0.81mg
ビタミンB ₂	0.68mg
ビタミンC	49mg
食物繊維	7.1g
食塩	2.0g
マグネシウム	114mg
亜鉛	3.6mg



給食の時間の指導 (食事の重要性・食文化)

みなさんは、正月に雑煮を食べましたか？福岡県の雑煮は、「博多雑煮」といって、昔から博多ならではの具が入っています。その一つに、かつお菜があります。かつお菜は、鮮やかな濃い緑色をした大きな葉で、福岡県で古くからつくられている野菜です。博多雑煮にかつお菜を入れるのは、その名のとおり、かつおのだしがいらぬほど風味がとてもしっかりからです。漢字で「勝男菜」と書くこともあり、縁起がよく博多の雑煮には欠かせない野菜です。

かつお菜はアブラナ科で高菜やからし菜の仲間でありβ-カロテンやビタミンCを多く含んでいます。他の緑黄色野菜に比べてカルシウムが多く含まれています。

今日の白玉雑煮に入っています。味わって食べましょう。

中学校 第2学年 道徳学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 2年 組 名
 指導者 担任・GT

1 主題名 郷土の食文化 ～愛国心、伝統の継承と文化の創造～

2 ねらい

博多雑煮の話を通じ、郷土料理をつくり上げてきた先人への尊敬と感謝の念を深めると共に、自らも伝統を継承しようとする心情を養う。

3 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）

4 展開

過程	学習活動と内容	指導上の留意点	備考
導入 10分	1 博多雑煮を守り続けている料理研究者を知り、本時の学習のめあてをつかむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域によって雑煮はちがったな。 ・ 博多雑煮には、かつお菜が入っていたな。 ・ 僕は好きだ（嫌いだ）。 ・ なんてわざわざ正月に食べるんだらう。 ・ もっとおいしい食べ物があるのに……。 ・ なんて雑煮は代々引き継がれて作られるのだからう。 	○ 給食で食べた博多雑煮をふり返り、それを守り続けている料理研究者と出会う。	博多雑煮の写真
展開 30分	めあて 博多雑煮を守り続けている料理研究者が大切にしている心とは何だろう。		
終末 10分	2 料理研究者との対話を通じ、郷土を愛し、伝統を守り続けることの大切さについて考えを深める。 (1) 料理研究者について知る。 ○ プロフィール ○ 職業 ○ 博多雑煮との出会い ○ 現在取り組んでいること (2) 料理研究者が博多雑煮を守り続けている理由について考え、グループで交流する。 (3) (2)で考えたことを発表し、料理研究者が守り続けている理由や雑煮への思いに共感する。 ○ 地域に伝わる味 ○ 地域の人の思い ○ 地域の食材のよさ (4) めあてのまとめをする。 ○ 料理研究者が大切にしている心とは → 郷土愛・伝統を守る心 3 今までの自分の生活をふり返り、自分の心にも郷土愛や伝統を守りたい心があることに気付く。 ○ お正月に雑煮を食べている時に、守り続けていきたいと思った。 ○ 郷土料理に愛着を感じたことがある。 4 教師自身の経験談から、実践意欲を高める。	○ 料理研究者との出会いを仕組むことで博多雑煮が正月に食べられる意味や歴史などに気付かせるとともに、それを守り続けている思いに触れさせる。 ○ 料理研究者の博多雑煮に対する思いを「地域に伝わる味」「地域の人の思い」「地域の食材のよさ」にわけ、学習プリントにまとめ、思いを深めさせる。	学習プリント

5 評価

郷土への関心を高め、郷土をつくり上げてきた先人への尊敬と感謝の念を深めると共に、自らも伝統を継承しようとする心情を養うことができたか。