

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 ₁	0.75mg
ビタミンB ₂	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、毎日育っていくのを観察し、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、作物を生産する苦労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し、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労、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として、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
導入	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。		観察ノート
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。 ○ グループを巡回して握り具合、塩のふりかけんに注意させる。 ○ 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ークシー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。		ワークシート 水田のない学校での体験学習 1人1バケツ栽培

(3) 評価

生産する苦労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。