

題材名 楽しい食事を工夫しよう 「地場産の旬の野菜で朝食を作ろう」

アスパラガス ー岩手県ー



地場産物の説明

北上市では、きたかみし米からの転作作物として昭和50年代から、アスパラガス栽培が始められた。アスパラガスは植え付け後10年間は収穫できることや、転作田を活用できることから、年々栽培が増えてきている。

平成21年度の出荷量は154tと前年度比110%となり、現在では、岩手県一の出荷量を誇る特産品となっている。

アスパラガスの収穫は5月から7月に最盛期を迎え、その後9月頃まで行われている。

収穫にあたっては、ものさし代わりに針金がついた専用バサミで茎を25cmの長さに計測して切り、規格を揃え出荷している。

<岩手県ホームページ、JAいわて花巻平成21年度品目別販売実績より>

献立例

ごはん、牛乳、さといもコロケ、アスパラガスとひじきのソテー、はくさいのみそ汁

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	666kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	21.4g
カルシウム	377mg
鉄	3.1mg
ビタミンA	190 μ gRE
ビタミンB ₁	0.37mg
ビタミンB ₂	0.48mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	5.3g
食塩	3.0g
マグネシウム	95mg
亜鉛	3.0mg



給食の時間の指導（感謝の心）

今日の給食の「アスパラガスとひじきのソテー」で使われているアスパラガスは北上市で栽培されたものを使っています。

アスパラガスの収穫作業は早朝から行われています。収穫したばかりの新鮮でみずみずしいアスパラガスにはあまみがあり、やわらかくとてもおいしいものです。

生産者の方の協力で早朝に収穫したアスパラガスを直接、給食センターに納品していただき調理しています。

生産者の方々や大地の恵み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) 生産者 (GT)

1 題材名 「楽しい食事を工夫しよう」～地場産の旬の野菜で朝食を作ろう～

2 題材の目標

楽しく食事をするための工夫をし、1食分の献立を考えることができる。

3 本時（1/6 時間）

(1) 本時の目標

- 地場産の旬の野菜のよさについて理解することができる。
- 調理に関心をもち、朝食の調理計画を立てる意欲を高めることができる。

〈食育の視点〉

- 地域の産物を理解し、尊重する心をもつ。（食文化）
- 地場産の農産物への知識を深めることを通じて、生産者への感謝の気持ちをもつ。（感謝の心）

(2) 学習過程

過程	学習内容	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く (5分)	1 本時の学習課題を知る。 地場産の野菜を使った調理実習をしよう	(ア) 調理実習で使用する材料の中に、この時期に収穫される北上産の野菜は何があるかを考えさせることにより、本時の学習への意欲を高める。		
活動する (30分)	2 北上産の農産物について考える。 (1) 班ごとに、シートに北上産と思われる野菜を書く。 (事前におうちのかたへ聞いてみたり、調べたことをまとめる) (2) 班ごとに考えをまとめ、発表する。 なぜ、そう思ったのか理由も発表する。 ・ 写真にのっていた野菜のラベルを見そう思ったから。 ・ 写真の風景からなんとなくそう思ったから。 3 地場産のよさを考える。 4 給食でも北上産の農産物が使われていることを知る。 5 生産者に北上で作っている野菜のよさ、育てている苦労、願いなどを聞く。	(イ) 畑の写真等をもとに、北上で収穫されている野菜を考えさせるようにする。 (ウ) 北上産の野菜には何があるかについて考えるように助言する。 (カ) 実際に野菜を育てている生産者の話を聞き、地元産の野菜のよさを理解させる。(GT)	(エ) 新鮮な地場産物は栄養面でも優れていることや郷土に伝わる伝統食や食文化を知らせる。 (オ) 大切な食文化を受け継いでいくために、給食にも取り入れていることを知らせる。	畑の写真 地場産物のパネル 郷土料理のパネル 給食献立表
振り返る (10分)	6 本時の学習のまとめをする。 本時の学習を通じてわかったことをワークシートに記入し、発表する。 7 次時までに、北上産の野菜のそれぞれの食品のよさを生かしながら、調理計画を立て意欲を高める。	(キ) 北上産の野菜についてのよさや特徴を各自でまとめ、感想をもつことができるように支援する。(ワークシートへの記入、発表) (ク) 北上産の野菜を使った朝食の献立作成と、調理実習への意欲を高めさせる。		ワークシート

(3) 評価

- 地場産の旬の野菜のよさについて理解できたか。
- 調理に関心をもち、朝食の調理計画を立てる意欲を高めることができたか。