

単元名 地場野菜の良さを知ろう

長岡野菜 —新潟県—



地場産物の説明

「長岡野菜」とは、1999年に発足した「長岡野菜ブランド協会」より認定を受けた野菜のことで、現在『長岡巾着なす・梨なす・ゆうごう・糸うり・かぐらなんばん・肴豆・ずいき・おもいのほか（食用菊）・だるまれんこん・体菜・長岡菜・白雪こかぶ・里芋』の13品目がある。信濃川は、山々から栄養をたっぷり含んだ水を集め、長岡の地で最大の川幅になる。豪雪、年間を通した高い湿度、夏の高湿多湿、信濃川が作った肥沃な土壌。そんな気候風土の中で育った「長岡野菜」は独特な食感・風味をもち、戦前からずっと愛され続けてきた長岡が誇る伝統野菜である。

「おいしいこと」は「あきないこと」をキャッチフレーズに、よそ行きではない「越後の宝」として、注目されている。

（長岡野菜ブランド協会資料より）

献立例

ごはん、牛乳、夏野菜の揚げ煮、小魚の佃煮、ゆうごうのみそ汁、トマト

1人当たりの栄養量（小学校）

エネルギー	671kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	22.2g
カルシウム	412mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	246μgRE
ビタミンB ₁	0.40mg
ビタミンB ₂	0.48mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	4.4g
食塩	2.2g
マグネシウム	109mg
亜鉛	3.7mg



給食の時間の指導（感謝の心・食文化）

今日の給食は、地場野菜給食です。巾着なす・かぼちゃ・トマト・ゆうごうは〇〇さんの作ってくれた野菜です。太陽の光をたっぷり浴びて心をこめて育てられたので、栄養もたっぷりあります。中でも巾着なすとゆうごうは13種類ある「長岡野菜」に指定されている野菜です。みそ汁の「ゆうごう」とは「夕顔」がなまったもので、長岡ではこの「ゆうごう」の名前で通っています。野菜の苦手な人が多いのですが、なすとかぼちゃは鶏肉や車麩と一緒に食べやすい揚げ煮にしました。作ってくださった方に感謝をしながら、残さずおいしくいただきます。

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学年 名
 指導者 担任 (T1)・栄養教諭等 (T2)

1 単元名 地場野菜の良さを知ろう

2 単元の目標

- (1) 地場野菜や長岡野菜について、種類や食べることの利点等を調べることができる。
- (2) 1人1品の地場野菜を選び、家庭で料理してレシピを作る活動を通して、地場野菜のおいしさや調理の楽しさを経験し、自分の取組や考えをまとめたり、質疑したりすることができる。
- (3) 給食と地場野菜の関わりを調べることで、給食の安全性やその生産に携わる人の苦労を考え、食べ物を大切にせず食べようとする態度を育てることができる。

3 本時 (6/8 時)

(1) 本時の目標

地場野菜について、友だちが作ったレシピの発表や栄養教諭の説明を通じて、様々な料理や良さ、給食との関わり、生産者の苦労等を知るとともに、質疑したり気付いたことをまとめたりできる。

〈食育の視点〉

- 地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)
- 食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。(感謝の心)

(2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く (15分)	1 夏休みの宿題「地場野菜を使った料理レシピ」の中から何人か、発表する。 ・ とれたての地場野菜はとても新鮮でおいしかった。 ・ 料理を考えたり、買い物をしたり、家族分を作ったりすることはとても大変だった。	○ あらかじめ発表者を選び、発表の仕方を指導し、感想を書かせておく。 ○ 他の児童が共感しやすいように、発表者ごとに「よかった点」を一言伝える。	○ 全員のレシピを見た感想を、専門家の面から話す。	プロジェクター
活動する (20分)	2 地場野菜の良さを再確認する。 ・ 作っている人がわかるので安心できる。 ・ とれたてで新鮮なので栄養たっぷり。 ・ 農薬が少ないので安全。 3 地場野菜や給食について質問する。 ・ 給食では長岡野菜を全部使っているか？ ・ 地場野菜は何kg使うか？ ・ 給食で残ったものはどうなるのか？	○ 自分たちが休み前に調べ学習をしたことを思い出せるように、支援する。	○ 長岡野菜の実物を提示し、名前がきちんとわかるか確認する。 ○ 地場野菜の良さを聞く。 ○ 給食で使われている地場野菜の種類や、農家の方が作っている様子を、聞いてきた苦労話を交えながら紹介する。 ○ 出てきた質問に適切に答える。 ○ 質問に答えることで給食への興味をもたせ、残さず食べる意欲がもてるように導く。	長岡野菜の実物 写真掲示 (畑の様子) (出来上がった給食)
振り返る (10分)	4 今日の学習で気付いたことをまとめる。	○ どんなことを知ることができ、どんな感想をもったかを書かせ、食べ物の大切さに改めて気付かせる。		ワークシート

(3) 評価

- 友だちの作ったレシピ発表から地場野菜を使った様々な料理を知ることができたか。
- 地場野菜について、その良さや気付いたこと等をまとめることができたか。