

単元名 体によい食べ物を考えよう

お茶 — 静岡県 —



地場産物の説明

静岡県のお茶の栽培は、1241年に聖一<sup>しやういち</sup>国師が宋から種を持ち帰り、故郷の静岡市にまいたのが始まりだと言われている。明治維新後、牧之原の大規模な開拓によって明治・大正時代は生糸とならぶ輸出品となった。

現在静岡県は、荒茶の生産量が全国の4割以上、流通量が全国の6割以上を占める。また、牧之原・磐田原<sup>いわたはら</sup>・愛鷹山<sup>あしたかやま</sup>・小笠山<sup>おがさやま</sup>山麓、安倍川・大井川・天竜川流域の山間部などをはじめとする20か所を超えるお茶の産地がある。

さらに、お茶づくりに適した気候と高い生産技術により、各種品評会で数多くの賞を受賞するなど、品質の高いお茶を生産している。

参考：静岡県の農林水産業  
(静岡県農業振興基金協会)

献立例

ごはん、牛乳、黒はんぺん<sup>ちやごころも</sup>の茶衣揚げ、落花生の五目煮、<sup>くず</sup>葛汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	687kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	20.7g
カルシウム	343mg
鉄	2.6mg
ビタミンA	295 $\mu$ gRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.61mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.54mg
ビタミンC	13mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.6g
マグネシウム	94mg
亜鉛	5.1mg



給食の時間の指導 (心身の健康・食文化)

今日の給食の「黒はんぺんの茶衣揚げ」には、お茶が使われています。静岡県のお茶は聖一<sup>しやういち</sup>国師が宋から種を持ち帰り、故郷の静岡市に種をまいたのが始まりだと言われています。平成20年度の茶園面積・荒茶生産量は全国一です。

お茶の成分には、カテキン・カフェイン・ビタミンCなどがあります。カテキンという成分は、ばい菌を殺し、風邪の予防やがんの予防に効果があります。カテキンは、お茶の渋みのことで、特に緑茶に多く含まれています。また、酸に強いため、胃に入って胃酸と混ざってもその効果を失わないと言われます。お茶は飲むだけでなく、今日のように料理に使うのもいいですね。

## 小学校 第4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 4年 組 名  
 指導者 担任 (T1)・栄養教諭等 (T2)

### 1 単元名 体によい食べ物を考えよう

### 2 単元の目標

体によい食べ物について調べて発表しあったり、献立を考えたり、実際に料理したりすることを通して、自分たちの健康についての課題を見つけ、改善法を追求することができる。

### 3 本時（27/30時）

#### (1) 本時の目標

お茶のグループがお茶の効能について話し合い、お茶を使った料理を考える活動を通して、実際に作ってみたいという意欲をもつことができる。

#### 〈食育の視点〉

- 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力する。(心身の健康)
- 自分たちの住む地域の産物であるお茶について調べ、体によいお茶を活用した料理法を考える。(食文化)

#### (2) 実際

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 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ お茶のことを調べてきてわかったことを発表する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カテキン、カフェインが入っているよ。</li> <li>・ がんの予防になるよ。</li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     調べてきたことを生かして、お茶料理を考えよう。                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今までの学習の中で班で調べたり友だちが発表したりしたことを思い出させる。</li> </ul>		
深める 25分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ お茶の効能やお茶をどのように食材と組み合わせたらよいか考える。</li> <li>○ 班ごとにお茶料理を考える。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛乳、ヨーグルトへ入れる。</li> <li>・ デザートにふりかける。</li> <li>・ 佃煮、チャーハンなど</li> </ul> </li> <li>○ 班で考えたお茶料理は画用紙に記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各班の全員が意見を出し合えるように助言する。</li> <li>○ 机間指導をしながら、これまでの学習を思い起こさせ、自分たちで作ることができる料理を考えるよう助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ お茶の栄養素やお茶の働きについて説明する。給食で出しているお茶を使った料理を紹介する。</li> <li>○ 飲み物としてもよいことを知らせる。</li> <li>○ 給食を例にとりて具体的なお茶料理のレシピを紹介し、各班での話し合いの助言をする。</li> </ul>	給食  レシピ 画用紙
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 班ごとに考えたお茶料理を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分たちで作ることを意識させながら、発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 料理について実際作ってみたいという気持ちをもつよう支援する。</li> </ul>	

#### (3) 評価

一人一人が意見を出し合ってお茶料理を考え、お茶の効能を再確認し、作ってみたいという気持ちをもつことができたか。