

題材名 **料理って楽しいね！おいしいね！
「調理はおもしろ科学」**

キャベツ —富山県—



地場産物の説明

なんとしふくみつ
南砺市福光の岩木地区では、40アールの畑で約16,000株の秋どりキャベツが作られている。7月上旬に種をまき、8月にハウスから畑に移して育て、10月に収穫される。

生産者は、安全で安心なキャベツを作るために取り組んでいる。キャベツ畑の中に虫の好きな臭いが出るトラップ装置を設置し、最低限の農薬で防虫の効果をあげるように工夫している。また、朝早くから大勢の人が集まり、草取りをして安全なキャベツ作りに頑張っている。

収穫したばかりの地元のキャベツは新鮮で、甘くておいしいことが特徴である。

(岩木営農組合への取材より)

献立例

菜めし、牛乳、さんまのかば焼き、キャベツの炒めもの、豚汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	686kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	25.2g
カルシウム	381mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	148 μ gRE
ビタミンB ₁	0.24mg
ビタミンB ₂	0.39mg
ビタミンC	19mg
食物繊維	5.2g
食塩	3.0g
マグネシウム	110mg
亜鉛	3.3mg



給食の時間の指導 (食事の重要性・感謝の心)

きょうの給食の「キャベツの炒めもの」に使われているキャベツは、南砺市福光の岩木地区で生産されたものです。安全で安心なキャベツを作るために、畑の中に虫の好きな臭いが出るトラップ装置を設置し、できるだけ少ない農薬で防虫の効果をあげるように工夫しています。シャキシャキした歯ざわりと、独特の甘味があって大変おいしいと評判で、南砺市の学校給食でもいろいろな献立に使用しています。

またキャベツには、ビタミン類が豊富に含まれお腹の調子をよくしたり、風邪を予防したりしてくれます。キャベツの生産者の方々のご苦労や自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

小学校 第5学年 家庭科学習指導（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）

1 題材名 料理って楽しいね！ おいしいね！ ～調理はおもしろ科学～

2 題材の目標

- (1) 地元でとれたキャベツを自分で調理しておいしく食べることができる。
- (2) 家族とのかかわりを大切にしながら、日常の食生活や調理に関心をもつ。
- (3) 材料や目的に合わせて、調理の手順や食品に合った調理の仕方を工夫することができる。
- (4) 調理実習の進め方や、安全で衛生的な調理の仕方の基本が分かり、「ゆでる」調理と「炒める」調理ができる。

3 本時（5/12時）

(1) 本時の目標

生野菜と炒め野菜の違いを調べることにより、炒めることで野菜がどのように変化するかに気付き、加熱調理のよさを理解することができる。

〈食育の視点〉

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らを管理していく能力を身に付ける。（食事の重要性）
- 地域の作物、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）

(2) 展開

	学習の流れと予想される子どもの反応	教師の支援	資料
導入 5分	1 本時の学習のめあてをつかむ。予想する。 ○ 炒めたら、色が変わる。 ・ 量が変わる。減る。 ・ 柔らかくなる。 ・ おいしくなる。	○ 炒めることによる変化を予想する時間をもうけることにより、目的意識をもって取り組むことができるようにする。（T1）	
展開 35分	2 ためし調理をして確かめる。 ○ 栄養教諭のためし調理を見て、考える。 ・ キャベツの芯の部分も大切に使うのだね。 ・ 油はフライパンが熱くなってから入れると熱のおかげで、広がりやすくなるね。 ・ 早く味付けすると、野菜から水が出て、べったりするね。 ・ 野菜は同じ大きさに切って、かたいものから先に炒めるのだね。 ○ グループごとに、ためし調理で野菜を炒める。 ・ 強火で炒めるとおいしくなるよ。 ・ 塩やこしょうは野菜が柔らかくなってから入れよう。	○ 油を入れるタイミングや野菜の切り方の大きさ、火力など、栄養が失われず、おいしい炒め方のコツに気付き、調理への意欲が高まるようにする。（T2） ・ 材料の切り方をそろえる。 ・ キャベツを無駄なく使う。 ・ フライパンは温めてから使う。 ・ 味付けのタイミングとできあがりの具合を比べる。 ○ 調理しているグループを巡視し、手順や味付けのタイミングなどの助言を行う。（T1、T2）	キャベツ にんじん 油 塩 こしょう 調理器具
	3 試食し、気付いたことを発表する。 ・ キャベツもにんじんもとても甘いよ。 ・ 野菜炒めにすると、一口で食べられる量が多くなるね。 ・ 炒めると生で食べるよりおいしいね。 ・ 今度は違う野菜を炒めて食べたみたいな。 ・ 家でも、地場産の野菜で野菜炒めを作って家族に食べてもらいたいな。	○ 生野菜と炒め野菜の違いがはっきり分かるよう、見た目やにおい、かたさなど、観点別に分かりやすく板書する。（T1） ○ 地場産のキャベツの新鮮さ、おいしさなどよさを知らせる。（T2）	ワークシート 生野菜 炒めた野菜
まとめ 5分	4 本日の学習を振り返り、まとめる。	○ 加熱調理のよさを理解し、実践化につなげられるように支援する。	

(3) 評価

生野菜と炒め野菜の違いを調べることにより、炒めることで野菜がどのように変化するかに気付き、加熱調理のよさを理解することができたか。