

第31回 山口県中学校技術・家庭科教育研究大会
岩国市・和木町大会

平成19年11月15日（木）

『わたしたちの豊かな食生活』
家庭A（生活の自立と衣食住）

宇部支部

1 題材名 「わたしたちの豊かな食生活」

2 題材の概要

（1）題材の位置づけ

本題材は、1年生で学習した、食品と栄養素の関係や調理の基礎的技能をもとにして、より豊かな食生活が送られるようにと期待して、2年生で履修する。本来ならば、偏食や塩分・糖分・油分の過剰摂取などの自己が抱える食生活上の問題点に着目させ、個に応じてそれを解決する方法を考えて実践させる問題解決学習を仕組みたいところではあるが、「食育」が叫ばれる昨今、望ましい食習慣の確立、地産地消の促進や食文化の伝承を学習内容に設定し、「心豊かな」食生活の実現をはかることに重きを置いた。

（2）題材の有効性

適時性： 生徒の食生活の実態を聞くと、孤食（一人で食事をする）や個食（各自が好きな物を別々に用意して食べる）だけでなく、固食（好きな物だけを食べる）や欠食（食事をとらない）も、やむを得ないことであるとして、問題視している生徒は少ない。これらの食事の形態が引き起こす問題点を知らせるとともに、会食の楽しさを体験させることは、すぐにでも望ましい食習慣を築く必要性のある生徒の意欲を喚起することになる。また、自治体や各種団体が推進している地産地消の活動について考えることはまさに適時性があると考えられる。

実践性： 郷土が育んだ食品や料理は、そこで生活する者に深いかかわりがある。人が生活するのと同じ気候・自然環境の中で育った物を食べることは、人間の体の理にかなっているからである。身近な食材の旬や産地について知ることは、自分の食生活をデザインしていくために不可欠であり、郷土料理の調理は、郷土の味を継承していく役割を担っている生徒にとって実践性のある題材といえる。また、県産野菜を用いた献立の考案は、給食の献立として採用してもらえするというだけでなく、発表し合うことにより、考案した献立が各家庭の食卓に登場することも期待できる。

個別性： 県内で生産されている農水産物や郷土料理は多数である。生徒は学習課題（調べ学習の対象、調理実習献立、献立作成に使用する野菜）をその中から自由に選択することができる。また、家族を巻き込んでの課題解決は、知識や調理技能を学ぶだけでなく、その家の食習慣や食べ物へのこだわりなど、家庭の味に関心をもたせることにつながる。個別性のある題材だと言える。

（3）題材のもつ生活とのかかわり

この題材は生活事象から抽出して学習課題に取り込むという側面と、学習によって獲得された学びを生活へ生かすという側面の両方を兼ねている。さらには、家庭生活が社会と関わっていることに気付かせることもできる。郷土の食品は身近に手に入り、それらを食材として日々の食卓で味わうことは日常的であり、食品の活用例や郷土料理の調理は家庭生活ですぐに役立たせることができる。また、生徒が食品売り場で、数多くの食品の中から食品を選択する基準は、値段・見た目・量・原材料など、個人によってさまざまである。どの基準にも意図するところがあり、生徒が互いに意見交換することは、今後の消費生活の参考になる。これらのことから、この題材は生活課題に即効性があり、同時に汎用性が高い題材だとも言える。

3 授業の実践例

小題材 地産地消を考える・・・・・・・・・・ 3/8時間

主 眼 地産地消が推進されている理由をあらゆる面から考えることができる。

準 備 ワークシート・いろいろな食品の表示・県産野菜・広報誌

学習過程

	学習活動	教師の支援 <u>実践的・体験的活動の工夫</u>	支援上の留意点 <u>自己の変容を実感できる場面の設定と評価の方法</u>
課題の意識化／ 課題の追求・解明 ／ まとめ	1 山口県の農産物や水産物を確認する。	・地産地消を紹介するポスターを提示し、そこに登場するキャラクターに注目させて関心を高めさせる。	・キャラクターのイラストから、県産の特産物を限定し、特産品の多さや県産品を推奨していこうとする活動があることに気付かせる。(発表)
	2 「地産地消」について知る。	・地元産を選ぶかどうかを確認する。 ・ 事前に学習した地産地消について発表する。 販売協力店 やまぐち食彩店 正直やまぐちマーク など	・ 買い物例をあげ、どちらを購入するか理由を添えて発表させる。 例 ほうれん草 (山口県産 198 円、福岡県産 168 円) タマネギ (長崎産・ニュージーランド産・朝市) たこ (北海道産・モーリタニア産・宇部産) <div>・ 事前学習して得た知識を情報として提供し合うことで、より多くの知識を得ることができたか。 (発表) (観察：話し合いの状況) (ワークシート：学習のまとめ、自己評価)</div>
	3 地産地消に力を入れている理由を話し合い、自分の考えを深める。	・自治体や各種団体が取り組んでいる活動例から、広い視点で地産地消の利点について意見を交換させる。	・「学校給食で地域の食品が使われる理由」 ・「なぜ、地元の食品が売れて欲しいと願うのか」 ・「地産地消」と「地産・地消」のちがいにについて考えさせる。 ・環境問題の面からも考えさせる。 <div>・ 地産地消の有益性を理解し、自分なりの考えをまとめることができたか。 ・ 話し合いで自分の意見を示し、意見を提供しあうことで、より多くの知識を得ることができたか。</div>

(4) 学習指導計画 (総時数 8 時間)

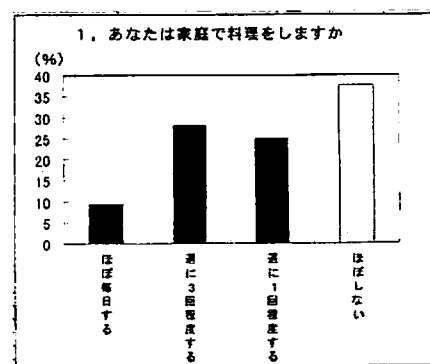
次	小題材	実践的・体験的 活動の工夫	評価内容	指導と評価の一体化につながるポイント (自己の変容が実感できる場面の設定)	評価の手段	学習指導要領
1	食生活上の問題点	・アンケート形式で食生活を振り返る視点をしめす	・自分の食生活上の問題点に気付くことができる。	・栄養面だけでなく、食習慣や食の安全などについても問題点を探ろうとしているか。	発表	A (5) ア
2	山口県産の農水産物と郷土料理	・山口県で生産されている農水産物や郷土料理を書き込み、マップを完成させる。	・県産の食品に関心をもって意欲的に調べることができる。	・自分の住んでいる地域にも多くの産物や自慢できる食文化があることに気づき、郷土を誇る気持ちや、県産品への関心をもつようになったか。	ワークシート 発表	A (5) ア
3	地産地消の意義	・事前学習をもとにして、班で意見交換させる。 ・地産地消について考えさせる。	・地産地消について幅広く考えることができる。	・地元生産、地元消費の有益性を理解し、地産地消について考えをまとめることができたか。また、その運動に賛同する気持ちについても考えることができたか。	観察 ワークシート 発表	A (5) ア
4	地産野菜を使った献立づくり	・地元の旬の野菜を使った料理を考えさせる。	・旬の地産野菜を使った料理を考案することができる。	・地元でとれる旬の野菜について理解し、献立をたてることができたか。 ・自分で考えた献立を自己評価すると共に、他の献立の優れた点を相互評価することができたか。	観察 ワークシート	A (5) イ
5	調理の計画	・調理実習の計画をたてさせる。	・調理実習の計画をたてることができる。	・調理実習への意欲を高めることができたか。	観察 ワークシート	A (5) イ
6 7	地産野菜を使った調理実習	・地元の旬の野菜を使った料理を実習させる。	・旬の地産野菜を使った料理をすることができる。	・実習をとおして豊かな食生活の実現が可能になることを感じ取ることができたか。	観察 完成品試食	A (5) イ
8	豊かな食生活	・これからの食生活を考える視点をまとめさせる。	・心が豊かだと感じる食生活をデザインすることができる。	・家族のための食事作りに地産地消の考え方を取り入れることができたか。 ・学習をこれからの食生活に生かそうとしたか。	長期休業中の宿題 ワークシート	A (5) ア

4 考察

学習をすすめるにあたり、生徒の実態を把握するためにアンケートを行った。

1. 『あなたは家庭で料理をしますか?』(図1)

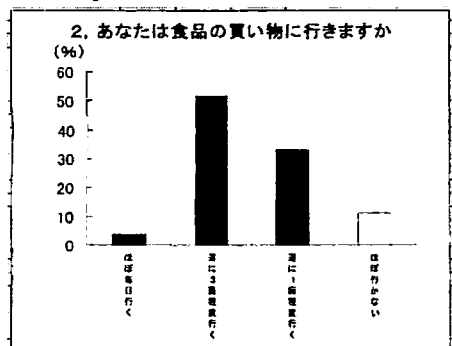
この質問における料理は、朝食・昼食・夕食のどれでもよいとした。料理名も不明なので、インスタント食品の可能性もある。家庭で何らかの料理をするという生徒が予想を上回って多かった。



(図1)

2. 『あなたは食品の買い物に行きますか?』(図2)

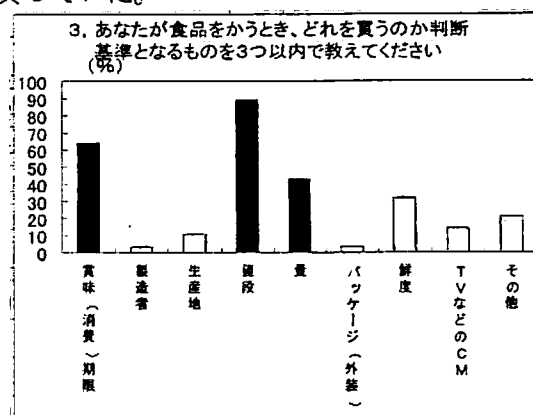
買う物に関しては、食品なら何でもよいとしたので、菓子・弁当・清涼飲料水なども考えられる。ほぼすべての生徒が週に1回以上何らかの食品を買っていた。



(図2)

3. 『あなたが食品を買うとき、どれを買うのか判断基準となるものを3つ以内で教えてください。』(図3)

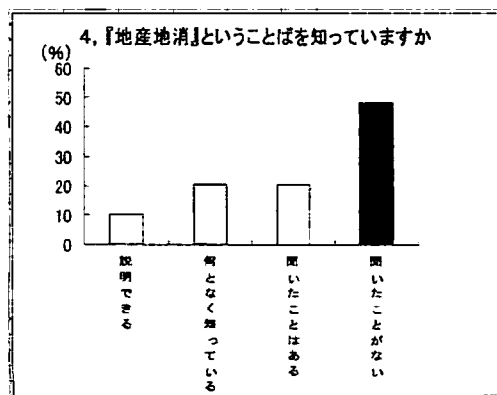
予想どおり、判断基準が値段である生徒が多かった。この単元で中心的に教えた生産地と答えた生徒はわずか10.7%にすぎなかった。



(図3)

4. 『地産地消ということばを知っていますか?』(図4)

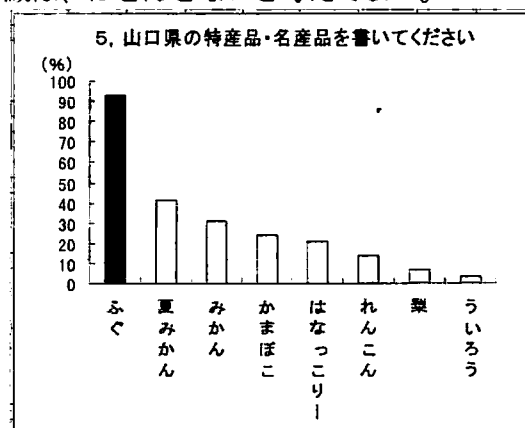
半数の生徒が“聞いたことがない”と解答した。地産地消に関する予備知識は、ほとんどないと考えてよい。



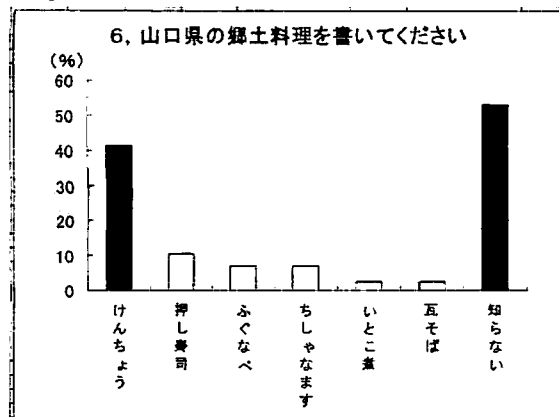
(図4)

5. 『山口県の特産物・名産品を書いてください。』(図5)

複数回答可として答えさせた。ほぼすべての生徒が“ふぐ”と答えた。生徒たちにも“山口といえば、ふぐ”という意識がある。



(図5)



(図6)

6. 『山口県の郷土料理を書いてください。』(図6)

回答した約40%の生徒は“けんちょう”をあげた。これは、学校給食週間のときに山口県の代表的な郷土料理として、毎年紹介されているためと考えられる。

以上のアンケート結果をまとめると、

- ・ 半数以上の生徒は、家庭で料理をしている。
- ・ ほとんどの生徒が週に数回食品の購入をしている。
- ・ 食品を購入する時、生産地を意識している生徒は少ない。『地産地消』という言葉も知らない。
- ・ 山口県の特産品、郷土料理はごく限定された食品しか知らない。

という生徒の実態が窺える。

このような生徒に対して、まず山口県の特産品・郷土料理を題材に授業を行った。特産品マップを作り、調べ学習をさせた。すると、小学校や他教科で学習していたことを次々に思い出していった。これにより生徒の興味関心を高めることができた。

次に『地産地消を考える』授業を行った。

“地産地消”を単にことばが示す意味を知るだけにならないようにするために、買い物を例に生徒の意識を確認してみた。授業始めの段階では、アンケートと同じく価格が消費行動を左右していた。しかし授業が進めていくと、地元産の食品を大切に地元で消費していくべきであるという意見が出てきた。この意見は、生徒自身が自分の変化を実感できたから出てきたと考えてよいのではないだろうか。

生徒の中に“地産地消”を意識させるのに重要なポイントは、生産者と消費者の距離感を縮めることが、食の安全性につながるということを実感させることである。食品に対する安全性が疑問視されるような報道が多い昨今、食品の包装に生産者の声や写真が紹介されているものを生徒に紹介したり、学校栄養教諭から給食調理の工夫や努力を聞く機会などを作り、目に見える生産者と消費者の関係が大切であるという気持ちを生徒にもたせたい。他にも生徒が考案した県産野菜の料理を給食センターの栄養士の方が助言するという試みを宇部市内2校が実施した。そのうち1校では生徒が考えた料理が給食に採用された。もう1校でも、栄養士の方が1枚1枚丁寧にコメントをよせてくださった。この試みは、生徒にとって非常に興味をもって取り組める課題であり、まさに生産者と消費者の距離感を縮めることに役立っている。

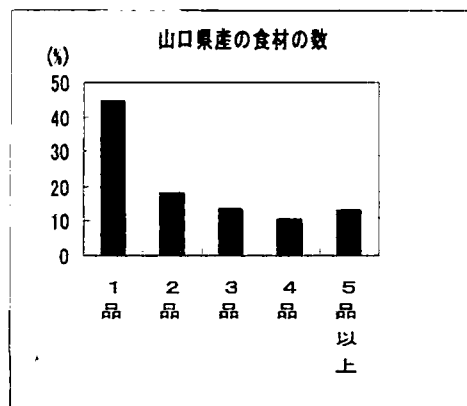
もうひとつのポイントは、環境問題とのかかわりである。地球温暖化問題は生徒自身も知っていることであり、緊急に何か対策をたてないといけないうわかっていながらも、規模が大きすぎて自分は何をしたらよいか検討がつかない状態である。地産地消が“健康にいいから”“新鮮だから”という自分のためになるという視点からだけでは、地産地消の考えを持続させるには弱い。温暖化対策の一つになり多くの人のためになるということが中学生には説得力のある内容になり、地産地消の意識をもたせ持続させることにつながると思う。

各学校の現状がさまざまであるため、宇部市内でも各学校にあわせた取り組みがなされている。調理実習の時期を考慮し、学習指導計画の順番を入れ替えなどが行われている。地産野菜を使った調理実習では、生徒が考えた料理を実習する学校、班ごとに違う郷土料理をつくりバイキング形式で試食する学校、チキンソテーのつけあわせとして地産野菜を使った料理を班で話し合っ作った学校などさまざまな工夫がされている。

家族のための夕食の準備を夏季休業中の宿題とした。そのレポート中に食品の産地を書かせるようにした。

その結果は、右図のとおりである。なお、自家菜園の野菜も宇部産として数に入れた。

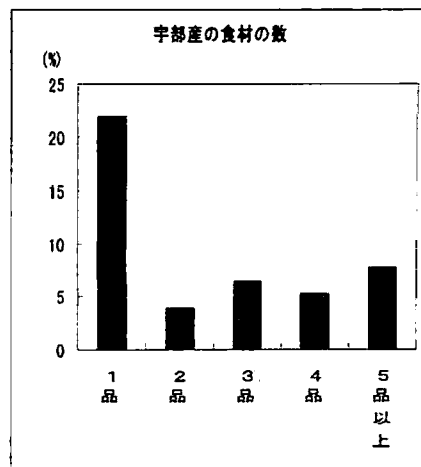
山口県産まで範囲を広げると下図のようになる。



宇部産の食材として多かったものは、トマト・なす・キュウリ・にんじんなどの野菜であった。

県産の食材は、野菜の他に肉類・米・味噌・あじなど魚類が多かった。県産の食材を1つも使用していない生徒はいなかった。

外国産の食材の使用割合を見たところ、ほとんどの生徒が使っていない。使用した生徒（17人、23品）を調査したところ、



中国産が最も多く 7 品（乾燥わかめ・わかめ・タマネギ・にんにく・はるさめ・みかんの缶詰など）、
ついでオーストラリア産が 6 品（牛肉・オレンジなど）
以下タイ（えび）・韓国（大葉・パプリカ）・フィリピン（パイナップル）・マレーシア（パイナップ
ルの缶詰）・インドネシア（えび）・アメリカ（豚肉）・チリ（さけ）・イタリア（ホールトマトの缶詰）・
ノルウェー（さば）・ニュージーランド（キウイフルーツ）となっていた。

調理後の感想を書かせたなかで、食材に関する記述をひろってみると、

- ・ できるだけおじいちゃんの畑でできたものを使おうと思った。
- ・ 中国産はやめようと思ったけど、中国産は安い。心が揺れた。
- ・ トマトやきゅうり、ねぎは宇部産がいっぱいあった。
- ・ 家族で道の駅に行ったときに買った野菜と卵を使いました。

などがあった。

2 学期最初に授業で、「買い物に行ったときに、地元の食材をできるだけ購入した」かどうかを聞いたところ、産地を意識して購入した生徒が大部分であった

今回の実践を通じて感じたことは、生徒の日々の生活の中に郷土に関する情報は多数ある。しかし、生徒がそれに気付いていないということである。“地産地消”を教え意識させることで、この運動が広がり、地域に根付いていくことを期待する。

資 料

特産品マップ	P. 8～11
旬について	P. 12～13
地産地消を考える	P. 14～18
家族のための食事作り	P. 19

山口県の特産品















- ① 垢田
- ② 萩
- ③ 長門
- ④ 美東
- ⑤ 岩国
- ⑥ 小野田
- ⑦ 錦帯
- ⑧ 柳井










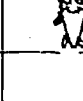

おくら
ごぼう
ネギ三昧
れんこん
トマト
たまげなす
ユズキチ
たけのこ


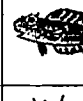





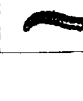
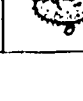
山口県オリジナル農産物

特産品地図を作ろう

- ① 地名を書き込む（地図の①～⑧）
- ② 特産品を貼る。

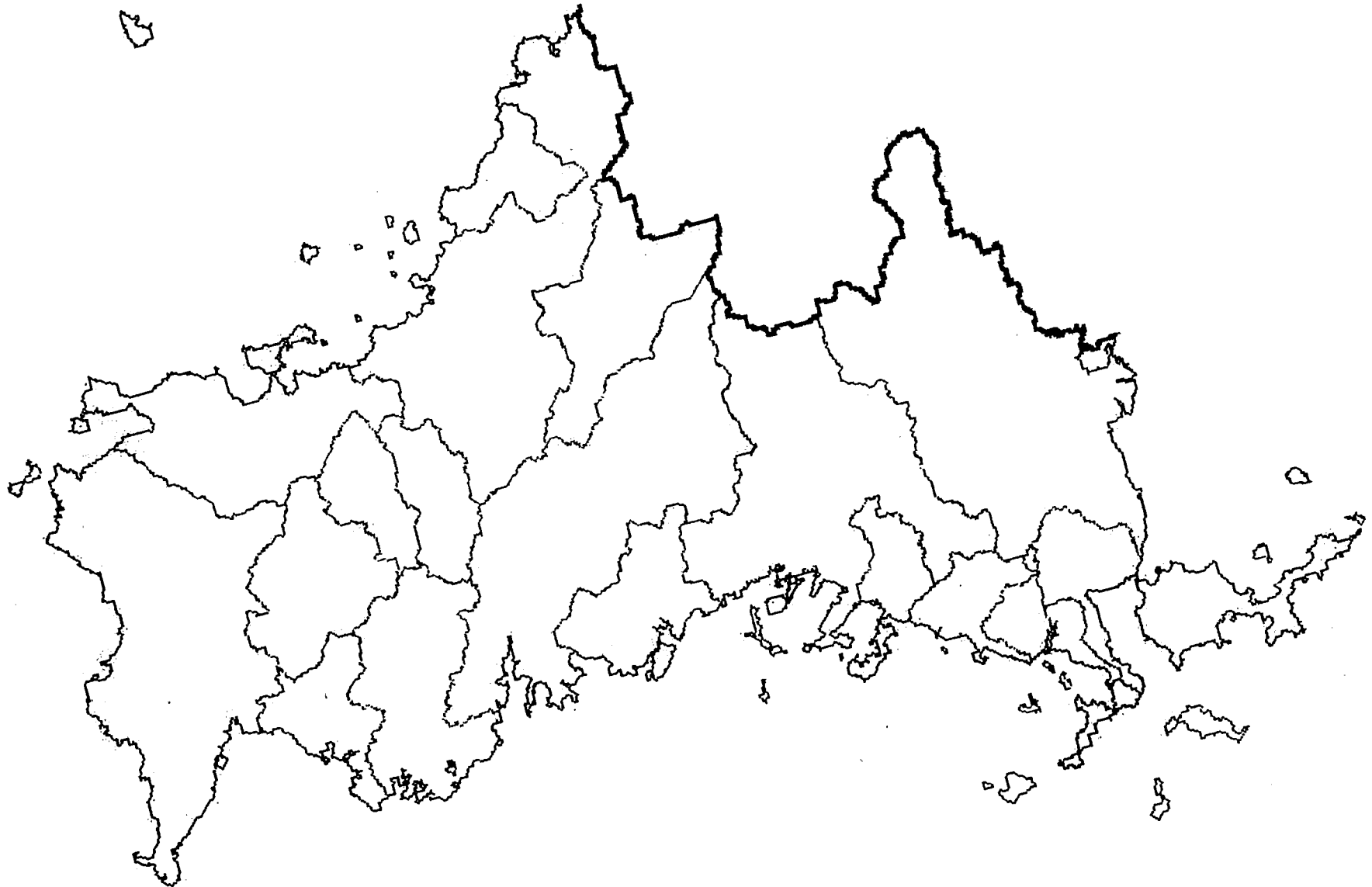
	山口市・長門市・宇部市		周防大島町・柳井市・防府市・下関市
a		b	
	山口市・防府市・下関市・宇部市 山陽小野田市		萩市・山口市・防府市・宇部市・ 山陽小野田市
c		d	
	下関市・山口市・防府市・岩国市		萩市
e		f	
	山口県全域		下関市・宇部市・山陽小野田市・ 長門市
g		h	
	宇部市・山陽小野田市・下関市・ 萩市・山口市・防府市		山口市・宇部市・山陽小野田市・ 下関市・防府市
i		j	
	山口県全域		萩市・長門市
k		l	
	山口県全域		山口市・防府市・下関市・宇部市 山陽小野田市
m		n	

	阿武町		萩市・山口市・防府市・下関市
o		p	
	岩国市・下関市		秋芳町・美祿市・下関市・宇部市 美東町
q		t	
	岩国市・周南市・山口市・防府市		下関市・岩国市・宇部市・山陽小 野田市
s		u	
	山口市・防府市・下関市・秋芳町		下関市・周南市・宇部市・山陽小 野田市
u		v	
	山口市・防府市・下関市・宇部市 山陽小野田市		萩市・下関市
w		x	
	山口県全域		
y			

	日本海		日本海
A		B	
	日本海		瀬戸内海・日本海
C		D	
	瀬戸内海		日本海
E		F	
	瀬戸内海		瀬戸内海
G		H	
	瀬戸内海		日本海・瀬戸内海
I		J	

2年 家庭科 地産地消を考えよう

2年 組 番 班 氏名



2年 家庭科 地産地消

2年 組 番 氏名

1 旬について

農産物 (26種)



- いちごちゃん (イチゴ)
- きゃべつん (キャベツ)
- かっこ (加工食品)
- きゃろりん (にんじん)
- **NEW**
- きゅーりん (きゅうり)
- こまつくん (こまつな)
- すーちゃん (すいか)
- だいこんじい (ダイコン)
- たまねぎたくん (タマネギ)
- とまたろちゃん (トマト)
- なすこさん (ナス)
- なっしい (なし)
- ねぎのすけ (ネギ)
- はくちゃん (はくさい)
- はなっこりん (はなっこりー)
- はるるぼうや (米・晴るる)
- ふらわん (生花)
- ぶろっこりん (ブロッコリー)
- ほうれんくん (ホウレンソウ)
- ぼてたん (じゃがいも)
- **NEW**
- みかちゃん (みかん)
- めろんっち (メロン)
- よねちゃん (米) **NEW**
- れたすう (レタス)
- れんこ (レンコン)



2 旬を考えよう

農産物の旬カレンダー

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

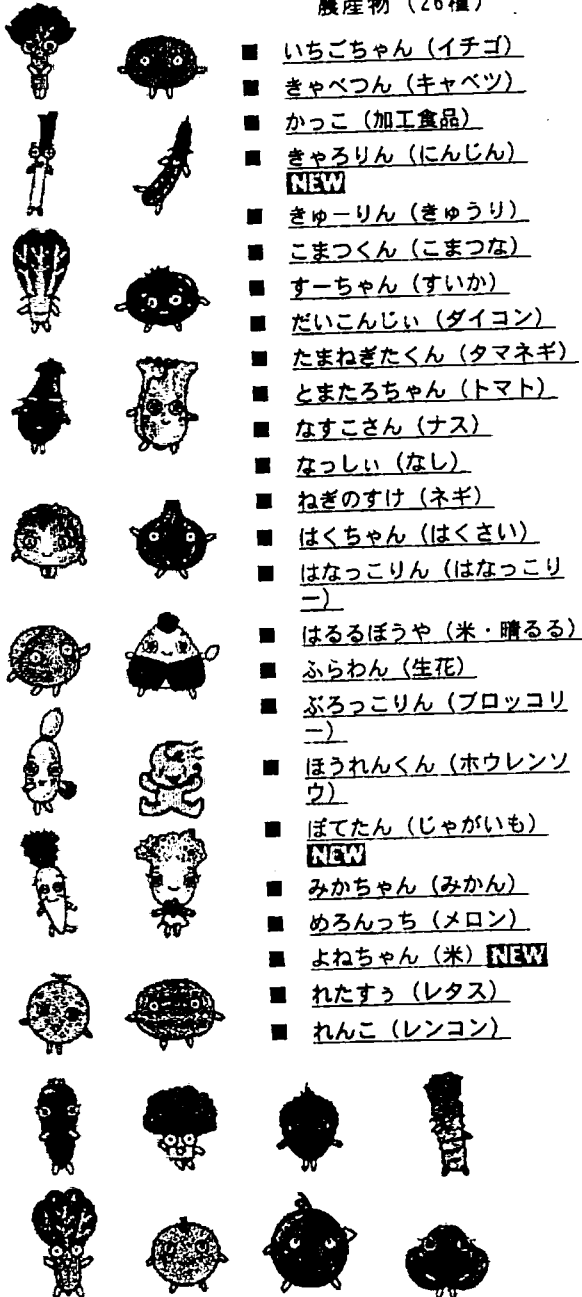
3 今日の授業を振り返って (感想・わかったこと)

2 年 家庭科 地産地消

2 年 組 番 班 氏 名

1 旬について

農産物 (26種)



- いちごちゃん (イチゴ)
- きゃべつん (キャベツ)
- かっこ (加工食品)
- きゃろりん (にんじん)
- **NEW**
- きゅーりん (きゅうり)
- こまつくん (こまつな)
- すーちゃん (すいか)
- だいこんじい (ダイコン)
- たまねぎたくん (タマネギ)
- とまたろちゃん (トマト)
- なすこさん (ナス)
- なっしー (なし)
- ねぎのすけ (ネギ)
- はくちゃん (はくさい)
- はなっこりん (はなっこりー)
- はるるぼうや (米・贈るる)
- ふらわん (生花)
- ぶろっこりん (ブロッコリ)
- ほうれんくん (ホウレンソウ)
- ぼてたん (じゃがいも)
- **NEW**
- みかちゃん (みかん)
- めろんっち (メロン)
- よねちゃん (米) **NEW**
- れたすう (レタス)
- れんこ (レンコン)

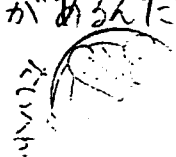
2 旬を考えよう

農産物の旬カレンダー

- 1月 ダイコン・白ネギ
- ミニトマト
- 2月
- イチゴ・アスパラガス・シュンギク・セリ・ナバナ
- 3月 葉ネギ・パセリ・トマト・レンコン
-
- 4月 キャベツ・コマツナ・タラの芽・小ネギ(〜8月)
- ダイコン・ジャガイモ
- 5月 ハウスキュウリ・グリーンボール・シイタケ・ソラマメ
- タマネギ・レタス
- 6月 インゲン・コホウ・青ネギ
-
- 7月 エタマメ・カボチャ・シシトウ・タマネギ・バレイショ
- ミニトマト
- 8月 イチジク・キュウリ・スイカ・ナス・長ナス・セーマン
- モロヘイヤ・ナシ
- 9月 トマト・米(〜10月)
- シシトウ・オシロイ
- 10月 シイタケ・シュンギク
-
- 11月 はなっこりー・ホウレンソウ・ハクサイ
-
- 12月 スキーニ・ニンジン・ハクサイ・ブロッコリー
- シカン・ダイコン・パセリ

3 今日の授業を振り返って (感想・わかったこと)

夏が旬の野菜が多かった。旬の野菜は、あまり考えながら食べたことはなかったけど、どの野菜にも旬があっておいしい季節があるんだなと思った。これからは、旬を考えながら食べたい。





「地産・地消」って？

山口県では、県内の身近な農水産物を県内で消費するいわゆる「地産・地消」の取組みを進めています。
この取組みの中で、私たちは、「地産地消」と言う言葉を「地産」と「地消」の間に「・」を置いて、「地産・地消」という言葉で使っています。（発音は一緒ですが…。）

日本の経済が急激に成長し、効率性が追求される中で、農水産物も効率性を優先した大量生産、大量消費へと向かい「生産者はただ単に生産して販売し、消費者は財布の紐を解いて消費を繰り返す」お互いの顔が見えない生産と消費が、繰り返されてきたのではないかと思います。

この味気ない繰り返しが、生産と消費の間に大きな溝、言うなれば「心の溝」を作ってしまったのではないのでしょうか。

「心の溝」を埋めるためには、単に農水産物を生産して流通販売し、消費するのではなく、生産者と消費者、流通・加工関係者などがお互いに信頼関係を築き、協働しながら生産と消費の間に「おいしく作る、安全に作る」や「安心して食べられる」といった「心の循環」が創られていくような取組みを進めることが重要だと考えます。そしてより多くの皆様の「地元を愛する心」が重なり合って、はじめて「地産・地消」は山口県に定着していくのではないのでしょうか。

生産と消費の間の「心の溝」は、信頼、協働、循環、さらには、多くの皆様の「愛」によって初めて埋めることができ生産と消費は強く結びつくのではないかと思います。

ですから、「地産・地消」なのです。

皆様は、どのような行動や言葉で生産と消費の間の「心の溝」を埋めますか。

地産地消は宇部が最高の42%

県内の学校給食の
地場食材使用状況 山陽小野田は12位

県内の2006年度学校給食地場食材の使用状況調査結果が、このほど発表され、地産地消は宇部市が42%で最高だった。県教育委員会学校安全・体育課と県農林水産政策課が共同で調査した。県平均は31%で、前年度より1ポイント上昇した。

調査は05年度に次いで2回目。公立小・中学校すべての単独、共同調理場の学校給食252施設を対象に1、2、3学期それぞれ1週間（5日間）実施。給食に使用した全食品数のうち、県産（市町産の割合を計算した。宇部市は前年度比で27ポイント増え、アッ

ブ案でもトップ。2位は前年度1位の美東町で41%。1ポイント下がった。山陽小野田市は31%で12位、5ポイント上昇した。

学期別平均は1学期が28%、2学期が31%、3学期が35%と右肩上がり。宇部市は1学期24%、2学期53%、3学期52%と2学期以降急増した。

内閣府が昨年3月に制定した食育推進基本計画では、学校給食の地産地産率（都道府県産）を10年度までに30%以上とすることを目標としている。

宇部市は「目標値に達していない市町については、地場産食材を安定的に使用している美東町、田布施町、割合を著しく伸ばした宇部市などの事例を紹介しながら、地場産活用や食育を進めていきたい」としている。

達成、最も低いのは和木町の25%だった。

学校安全・体育課では「目標値に達していない市町については、地場産食材を安定的に使用している美東町、田布施町、割合を著しく伸ばした宇部市などの事例を紹介しながら、地場産活用や食育を進めていきたい」としている。

授業後 ワークシート①

家庭科学習プリント
食Ⅱ-3

2 年 組 番(

地產·地消

1. 山口の産物

$$1575 = 1 -$$

みかん	トマト	と牛肉
あじ	豚肉	やんぱん
ふねこ	牛肉	ごぼう

3.5.5

車に上

2. 地産地消とは？

意味 その土地で採れたものをその土地で消費する

④元で⑤冊買ったものを④元で⑥消費すること。

地産地消活動の例

「学校給食」

ホスター

店力協士販

広報記

販賣協力專門店

ガイドブック

3. 地産地消が推進されているのはなぜだろうか？

安全に食べられる

・CO₂の削減

安心感がある

・山口県の産物を多くの人に知ってもらう

新到

- ・地元のものを受け継いでいくため

安く買えり

・山口県のよさを山口県の人々に知ってもらう

おいしい

ため

山口県の良さを知ってほしい

味

料理を伝えた

季節感を味わう

4. 学習をふり返って

- ・山口県で生産(収穫)されている産物を10種類以上言える。

・地産地消とは何かが説明できる。

- ・地産地消が推進されている理由がわかる。

・県産野菜を使った献立作成に興味をもった。

地産地消活動についてどんなことを感じましたか？

(財産地消滅、山口県のおさき町T-4ととも下切南T-なとも、まじり。)

授業後 ワークシート②

「県産野菜を使ったレシピを考えて給食の献立に採用してもらおう！」コンテスト
応募用紙

発案案者氏名		2年	組	番()
条 件	使用する食品	はなっこりー・岩田レンコン・美東ごぼう・大根		
	献立の種類	主菜として・副菜として		
料理名 はなっこりー - のみそ炆め				
料理のポイント (アピールしたいこと) (栄養のバランスもよい!!) はなっこりー が たくさん入っていて とても おいしい と思います!				
材料や調味料 作り方		① はなっこりーを 塩水で洗って 3cmに切る ② 豚肉は 大きめへーロ大 に切って 旨味料をふり下味をつける ③ 牛蒡は 熱湯をにかけて 3分抜きし 7〜8mm巾 中皿に切る ④ 干しいたけは ぬるま湯にもどして(干し)にする ⑤ 人参は 短冊に切り固めにゆでる ⑥ しゅうがくは 1cmに切 だし汁で煮込み 小口せりにする ⑦ 合わせ 調味料は 全部混ぜ合わせる ⑧ しゅうがくは 1cmに切 赤とうがらしを 炒め 豚肉の色が 変わるまで炒め しいたけ 人参 調味料 を加える		
家族からのアドバイス		全体によく混ぜ合わせる		
評 価	・献立作成に意欲的に取り組んだ ・県産品を生かした献立ができた ・給食に出ると多くの人が喜ぶ ・自分の家でもつくってみたい ・(栄養のバランスがよい)	自己評価	相互評価	
		A A A A	A A A A	A A A A
感想 はなっこりーを使っ 料理を 作って 食べた こと この料理が 先生から 豚肉、油揚げ、干しいたけ、人参、しょうが、赤とうがらし、合わせ調味料、だし汁、塩、こしょう、酒、油、で 作られた 料理で 食べると 美味しいです。				

ワークシート①

家庭科学習プリント
食Ⅱ-3

年 組 番()
地産・地消

1. 山口の産物

2. 地産地消とは？

意味

地産地消活動の例

3. 地産地消が推進されているのはなぜだろうか？

4. 学習をふり返って

- ・山口県で生産(収穫)されている産物を10種類以上言える。 はい ・ いいえ
 - ・地産地消とは何かが説明できる。 はい ・ いいえ
 - ・地産地消が推進されている理由がわかる。 はい ・ いいえ
 - ・県産野菜を使った献立作成に興味をもった。 はい ・ いいえ
- 地産地消活動についてどんなことを感じましたか？

ワークシート②

「県産野菜を使ったレシピを考えて給食の献立に採用してもらおう！」コンテスト
応募用紙

発案案者氏名 2年 組 番()			
条 件	使用する食品	はなっこりー・岩国レンコン・美東ごぼう・大根	
	献立の種類	主菜として・副菜として	
料理名			
料理のポイント (アピールしたいこと)			
材料や調味料 作り方			
家族からのアドバイス			
評 価	<ul style="list-style-type: none"> ・献立作成に意欲的に取り組んだ ・県産品を生かした献立ができた ・給食に出ると多くの人が喜ぶ ・自分の家でもつくってみたい ・() 感想	自己評価	相互評価
先生から			

2年生 家庭科 冬休みの宿題

2年 組 番 氏名

地産地消について調べる

1. 地産地消とは、どういう意味でしょうか。

地産地消とは、地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること。

2. 山口県や宇部市での地産地消の取り組み例を調べてみよう。


宇部市では平成15年度から一部の小中学校で市内朝市で取り扱う新魚羊野菜を学校給食に使用するなど、地産地消を推進している。
 ・旬の食べ物を新魚羊などに食べられる。・消費者と生産者の距離が近、ゆえに鮮度が高い。・地域経済の活性化、地域への愛着につながる。
 ・行き過ぎた地産地消は排他主義や小地域ブロック経済になるおそれがある。・ゆき7月農作物の輸送道具および輸送の農業は不便になる。
 ・地域における地産地消の弊は競争が激しがり、価格が上がる。

県産の野菜を使った献立を考えよう！！

2年 組 番氏名

条件	使用する食品	はなつこりー・ <u>岩国レンコン</u> ・ <u>美東ごぼう</u> ・大根
	献立の種類	<u>主菜として</u> ・ <u>副菜として</u>
料理名	① ハンバーグ	② きんぴらごぼう
料理のポイント (アピールしたいこと)	岩国産のレンコンを使用したハンバーグです。菌ごたえのシャキシャキしたヘルシーなハンバーグです。	農協朝市で買った新魚羊などにも使っています。
材料や調味料 作り方	① バターで玉ねぎとレンコンを炒め、火からおろしてパン粉と牛乳を混ぜて冷ます。 ② ひき肉、炒めた玉ねぎ、レンコン、卵、塩、こしょうをよく混ぜる。 ③ 4つに分けキャニオン型にして空気を抜き、丸く作る。 ④ 油を熱して火をき、色よく焼けたら裏返し、ふたをして火を通す。	① ごぼうをささがきにし、水に浸し、水気をきる。 ② にんじんはせん切りにする。 ③ ごま油でごぼう、にんじんの川煮で火をかける。 ④ だし汁と調味料唐辛子を入れて汁気のなくなるまで煮る。 砂糖 正油
	完成	いまだ⑤までです。
家族からのアドバイス	本来ハンバーグはこってりとした料理ですが、大根も入れることでシャキシャキ、面白い食感になります。金平牛蒡には強精作用があるので、どうかそれと勉強に向けていただきます。 ハンバーグに大根という新鮮なアイデアは良いと思います。ぜひ近い内に家で作ってください。	

「県内野菜を使ったレシピを考えよう」コンテスト

発案者氏名	2年	組
使用する食品	はなっこりー・(肉類れんこん)・味噌ゴボウ・万量なす・阿知理カボチャ	
献立の種類	主菜 デザート	
料理のポイント (アピールしたいところ)		
ハルマにまるとめバ	あんがけ	
油をひきあげ	あんがけ	
を焼く	あんがけ	
材料やつくり方	1. ししとうを水洗いして水でつけ 5分おき板きをする 2. 枝豆を茹でる 3. ししとうを水洗いして水でつけ 5分おき板きをする 4. 天板にクササ草、ししとう、枝豆をのせる 170℃で10分焼く 5. 220℃で10分焼く 6. あんがけを焼く 7. 5分おき板きをする	
家族からのアドバイス	おいしう、辛間がかかっているだけに、できあがりまで大急ぎで食べたい	

「県内野菜を使ったレシピを考えよう」コンテスト

発案者氏名	2年	組
使用する食品	はなつこりー・惣菜れんこん・美東ゴボウ・万巻なす・ （料理名）	
献立の種類	(主菜)	
料理のポイント	かぼちが	
(アピールしたいところ)	<p>じがちがイマイチあるが、これはかぼちとイマイチで、 イマイチも糸も、いいし、こので、こので、こので、 かぼちとイマイチは、こので、こので、こので、 こので、こので、こので、こので、こので、こので、 こので、こので、こので、こので、こので、こので、</p>	
材料やつくり方	<p>材料 (1) かぼち... 100g (2) 糸... 50g (3) しょうが... 10g (4) 水... 500g (5) しょうが... 10g (6) 糸... 50g (7) しょうが... 10g (8) 糸... 50g (9) しょうが... 10g (10) 糸... 50g (11) しょうが... 10g (12) 糸... 50g (13) しょうが... 10g (14) 糸... 50g (15) しょうが... 10g (16) 糸... 50g (17) しょうが... 10g (18) 糸... 50g (19) しょうが... 10g (20) 糸... 50g (21) しょうが... 10g (22) 糸... 50g (23) しょうが... 10g (24) 糸... 50g (25) しょうが... 10g (26) 糸... 50g (27) しょうが... 10g (28) 糸... 50g (29) しょうが... 10g (30) 糸... 50g (31) しょうが... 10g (32) 糸... 50g (33) しょうが... 10g (34) 糸... 50g (35) しょうが... 10g (36) 糸... 50g (37) しょうが... 10g (38) 糸... 50g (39) しょうが... 10g (40) 糸... 50g (41) しょうが... 10g (42) 糸... 50g (43) しょうが... 10g (44) 糸... 50g (45) しょうが... 10g (46) 糸... 50g (47) しょうが... 10g (48) 糸... 50g (49) しょうが... 10g (50) 糸... 50g (51) しょうが... 10g (52) 糸... 50g (53) しょうが... 10g (54) 糸... 50g (55) しょうが... 10g (56) 糸... 50g (57) しょうが... 10g (58) 糸... 50g (59) しょうが... 10g (60) 糸... 50g (61) しょうが... 10g (62) 糸... 50g (63) しょうが... 10g (64) 糸... 50g (65) しょうが... 10g (66) 糸... 50g (67) しょうが... 10g (68) 糸... 50g (69) しょうが... 10g (70) 糸... 50g (71) しょうが... 10g (72) 糸... 50g (73) しょうが... 10g (74) 糸... 50g (75) しょうが... 10g (76) 糸... 50g (77) しょうが... 10g (78) 糸... 50g (79) しょうが... 10g (80) 糸... 50g (81) しょうが... 10g (82) 糸... 50g (83) しょうが... 10g (84) 糸... 50g (85) しょうが... 10g (86) 糸... 50g (87) しょうが... 10g (88) 糸... 50g (89) しょうが... 10g (90) 糸... 50g (91) しょうが... 10g (92) 糸... 50g (93) しょうが... 10g (94) 糸... 50g (95) しょうが... 10g (96) 糸... 50g (97) しょうが... 10g (98) 糸... 50g (99) しょうが... 10g (100) 糸... 50g (101) しょうが... 10g (102) 糸... 50g (103) しょうが... 10g (104) 糸... 50g (105) しょうが... 10g (106) 糸... 50g (107) しょうが... 10g (108) 糸... 50g (109) しょうが... 10g (110) 糸... 50g (111) しょうが... 10g (112) 糸... 50g (113) しょうが... 10g (114) 糸... 50g (115) しょうが... 10g (116) 糸... 50g (117) しょうが... 10g (118) 糸... 50g (119) しょうが... 10g (120) 糸... 50g (121) しょうが... 10g (122) 糸... 50g (123) しょうが... 10g (124) 糸... 50g (125) しょうが... 10g (126) 糸... 50g (127) しょうが... 10g (128) 糸... 50g (129) しょうが... 10g (130) 糸... 50g (131) しょうが... 10g (132) 糸... 50g (133) しょうが... 10g (134) 糸... 50g (135) しょうが... 10g (136) 糸... 50g (137) しょうが... 10g (138) 糸... 50g (139) しょうが... 10g (140) 糸... 50g (141) しょうが... 10g (142) 糸... 50g (143) しょうが... 10g (144) 糸... 50g (145) しょうが... 10g (146) 糸... 50g (147) しょうが... 10g (148) 糸... 50g (149) しょうが... 10g (150) 糸... 50g (151) しょうが... 10g (152) 糸... 50g (153) しょうが... 10g (154) 糸... 50g (155) しょうが... 10g (156) 糸... 50g (157) しょうが... 10g (158) 糸... 50g (159) しょうが... 10g (160) 糸... 50g (161) しょうが... 10g (162) 糸... 50g (163) しょうが... 10g (164) 糸... 50g (165) しょうが... 10g (166) 糸... 50g (167) しょうが... 10g (168) 糸... 50g (169) しょうが... 10g (170) 糸... 50g (171) しょうが... 10g (172) 糸... 50g (173) しょうが... 10g (174) 糸... 50g (175) しょうが... 10g (176) 糸... 50g (177) しょうが... 10g (178) 糸... 50g (179) しょうが... 10g (180) 糸... 50g (181) しょうが... 10g (182) 糸... 50g (183) しょうが... 10g (184) 糸... 50g (185) しょうが... 10g (186) 糸... 50g (187) しょうが... 10g (188) 糸... 50g (189) しょうが... 10g (190) 糸... 50g (191) しょうが... 10g (192) 糸... 50g (193) しょうが... 10g (194) 糸... 50g (195) しょうが... 10g (196) 糸... 50g (197) しょうが... 10g (198) 糸... 50g (199) しょうが... 10g (200) 糸... 50g (201) しょうが... 10g (202) 糸... 50g (203) しょうが... 10g (204) 糸... 50g (205) しょうが... 10g (206) 糸... 50g (207) しょうが... 10g (208) 糸... 50g (209) しょうが... 10g (210) 糸... 50g (211) しょうが... 10g (212) 糸... 50g (213) しょうが... 10g (214) 糸... 50g (215) しょうが... 10g (216) 糸... 50g (217) しょうが... 10g (218) 糸... 50g (219) しょうが... 10g (220) 糸... 50g (221) しょうが... 10g (222) 糸... 50g (223) しょうが... 10g (224) 糸... 50g (225) しょうが... 10g (226) 糸... 50g (227) しょうが... 10g (228) 糸... 50g (229) しょうが... 10g (230) 糸... 50g (231) しょうが... 10g (232) 糸... 50g (233) しょうが... 10g (234) 糸... 50g (235) しょうが... 10g (236) 糸... 50g (23</p>	

メニュー

ご飯
焼豚と野菜の炊め物
サラダ風ロールキャベツ
葱とわかめのスープ

写真、作り方、家族・自分の感想

作り方

・ご飯
①お米をたぎりの
水で洗う。
②お米を釜に入れ
炊飯器で
炊く。

・焼豚と野菜の炊め物
①苦瓜は食べやすい大きさに切り、
ハブツカはうたと程を取ってひと口大
に切り、玉葱はくし形に切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、
①の苦瓜、玉葱、パプリカの順に
炒める。
③焼豚を入れ、ウスターソースと
醤油を加えて全体に味を
なじませる。
④塩、こしょうを加えて味を調える。

・サラダ風ロールキャベツ
①キャベツをさしゆで、ザルに上げて冷ます。
②胡瓜は細かく切り、ハムは細切りに、
チーズは半分に切る。
③キャベツを広げ、②の胡瓜、ハム、チーズ
を乗せて巻く。
④③を食べやすい大きさに切り、
マヨネーズを添える。

・葱とわかめのスープ
①長葱を1cm幅の輪切りにし、鍋にサラダ油
を熱してしんなりするまで炒める。
②水700mlと固形コンソメスープの素を
入れて煮る。
③わかめを入れ、塩、こしょうを加えて
味を調える。

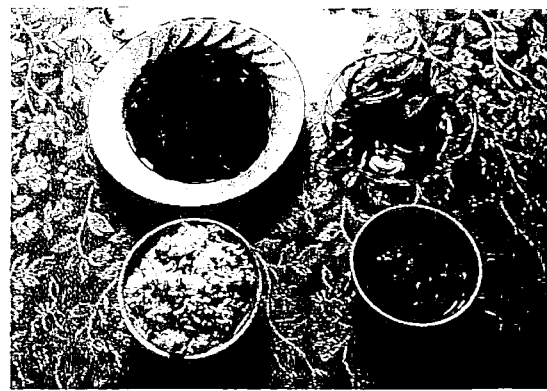
(4人分)

料理名	材料	分量	産地
ご飯	米	2合 (750ml)	山口県
焼豚と 野菜の 炊め物	焼豚 苦瓜 玉葱 ハブツカ ウスターソース 醤油 塩、こしょう サラダ油	50g 1/2本 1個 1個 大さじ1 小さじ2 各少々 大さじ3	熊本県 山口県 熊本県
サラダ風 ロール キャベツ	キャベツ 胡瓜 ハム チーズ 水 マヨネーズ	4枚 1本 3枚 2枚 適量 適量	群馬県 山口県
葱と わかめの スープ	長葱 わかめ サラダ油 固形コンソメスープの素 水 塩、こしょう	2本 10大さじ 大さじ1 2個 700ml 各少々	北海道 三陸

感想

・自分
炊め物もスープも味付けが
丁度良くて美味しかった。
炊め物は、パプリカを赤色の
ものにしたため、赤赤と
なりました。黄色のものにすれば
よかった。
ロールキャベツは、きれいに
丸く巻けなかった。

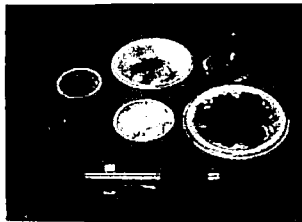
・家族
焼豚と野菜の炊め物が、
ボールに良くあって、美味し
かった。
また、今後、作ってください。



メニュー 4~5人分

・豚キムチ
・おくらのごま和え
・まぐろの山ガキ
・味噌汁
・ご飯
・オレンジ

写真、作り方、家族・自分の感想



～作り方～

・おくらのごま和え
鍋にお湯を沸騰させ、塩を少々入れておくらをゆでる。ざるにあず、冷水で冷ます。
ごまをすり、醤油、砂糖、みりんを混ぜる。→④
おくらを輪切りにして④と一緒に和える。

・まぐろの山ガキ
まぐろを1~2cmのサイコロ状に切る。長芋の皮をむき、すりおろす。
まぐろに長芋をかけ、お好みできつね醤油とみそを添える。

・味噌汁
大根を冊状切りにする。玉葱はスライスし、えのきぼしはしきを取り、半分に切る。
油揚げと豆腐は食べやすい大きさに切る。
鍋に水を入れ、大根、玉葱を加えて火にかける。沸騰したら、だし、素、油揚げを入れて
しばらく煮る。味噌し器で味噌とし、沸騰しないように火を付けろ。
最後に豆腐とえのきを入れて一煮立ちさせる。お好みで乾燥わかめを入れる。

・豚キムチ
ニラを洗い、2cmくらいの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
テフロンコックフライパンを熱して、豚肉をいためる。色が変りたらキムチを入れ、焼きた肉
とキムチを加え、いためる。次にニラを加えて、軽くいためる。

・オレンジ
食べやすい大きさに皮をむいて切る。

・ご飯
炊飯器で炊く。あらかじめ準備しておく。

料理名	材料	分量	産地
豚キムチ	豚肉(もも切り落とし) キムチ(ゆずがゆずがゆず) ニラ	500g 1袋 少々	山口県産 市販のもの 大分県産 市販のもの
おくら のごま和え	おくら ごま 醤油、塩 砂糖 みりん	2袋 大さじ3杯 少々 小さじ1杯 少々	沖縄県産 国産 市販のもの 市販のもの 市販のもの
まぐろ の山ガキ	まぐろ(マグロ(刺身用)) 長芋 きつね海苔 醤油 わさび	200g 300g 少々 お好み お好み	インドネシア産 北海道産 国産 市販のもの 市販のもの
味噌汁	大根 玉葱 えのき 豆腐 油揚げ 乾燥わかめ、だし、素 味噌	50g 1/2本 1袋 1/2丁 1/2枚 少々	北海道産 山口県産 宮崎県産 千葉県産 中国産 山口県産
ご飯	白米	3合	山口県産
デザート	オレンジ	小4コ	オーストラリア産

自分の感想	家族の感想
とても時間がかった。特に 長芋をすりおろすために、すり おろすのが手が滑り難かった。 こんなに時間がかかる仕事と 母はおよそ半分の時間で終 わらせているのだと聞いて驚い た。	母結構おいしかった。いつも自分が作、たもの を食べているからなかなかよかった。 父「おいしかった。次は違うものを作、てほ しい。 兄「栄養バランスがいいと思、た。夏バテ を防げるいい食事だと思、た。