

第2章

地場産物・郷土食・伝統食の給食を活用した
学習指導案

小学校 第5学年 総合的な学習の時間学習指導案

1 単元名 地域の産業や特産物

2 児童または地域等の実態

いわき市は、その東側が太平洋に面し、古くから多くの人々が水産業と関わって生活している。また市内には、県内唯一の海洋・水産系高等学校「いわき海星高等学校」がある。しかし、いわき市にはどのような産業が盛んで、どのような特産物があるのか理解している児童は少ない。

3 目標（めあて）

地元高等学校の生徒たちの話と給食の関係を知り、いわき市の水産業について課題をもつことができる。

4 食育の視点

- ・いわき市の水産業について理解する。
- ・水産業に従事する人々や自然の恵みに感謝し、食べものを大切にしようとする気持ちを養う。

5 本時の学習

過程	時間 (分)	主な学習活動・内容	指導上の留意点 ※ 評価		資料
			T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭等)	
導入	5 一斉	1 前時の活動を振り返る。 2 本時のめあてを確認する。 いわき市の水産業について課題を設定しよう	○ 前時に調べたいいわき市の産業について振り返らせる。	○ いわき市の産業と食のかかわりを連想させる。	配付資料 献立表
展開	10 一斉	3 自分たちの課題解決のために、いわき海星高等学校の生徒からかじき漁について話を聞く。 ・海洋実習船「福島丸」について ・実習中に感じたことなど	○ 生徒から漁業の話聞き、自分たちの身近に水産業が関わっていることに気づかせる。	○ かじきかつ給食ができるまでを説明する。	実習の様子をまとめた写真 パワーポイント 写真 配布資料
	10 一斉	4 今日の給食に出るかじきかつの製造・調理工程を聞き、いわき市の水産業と食のつながりについて知る。 ・いわき市中央卸売市場について ・水産加工工場について ・給食センターでの調理工程	○ 当日の給食と水産業との関わりに注目させる。		
	15 小集団	5 2つの話から、これからの学習課題を話し合う。 ・課題を出し合う。 ・グループごとに話をまとめる。			
まとめ	5 一斉	6 本時の活動を振り返る。 ・本時の学習でわかったことをまとめ、次時の活動について知る。	○ 本時の学習から学んだことや感じたことをまとめさせることにより、各自の思いを明確にできるようにする。 ○ 次時に、各グループの課題に沿って調べることを予告する。		
			※ いわき市の水産業について、課題を設定することができるか。(発表)		

6 評価

- 高校生の説明と給食の話を通して、次時からの課題を設定することができる。

7 献立名

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・福島丸かじきかつ
- ・ひじきの油いため
- ・八杯汁



- ・ 配布資料（授業開始前に献立表と一緒に配付しておく）

かじきかつ

10月22日(水)

加工工場へ運ぶ

給食センターで調理する

かじきを捕る

かじき1尾から約1000人分のかじきかつができます。

かじきの体長は約2m、体重は平均80kgにもなります。

みなさん、ありがとうございます！

・ 交流会の様子



・ 会食会の様子



ワークシート・事前アンケートや事後指導資料等・板書計画…海星高等学校生と小学生の交流会のため、特定のものは無い。

給食時間における食に関する指導 テーマ「かじきといわきの郷土料理について」

今日の給食には、かじきかつが登場します。これは「いわき海星高等学校」の生徒のみなさんが、海洋航海実習にてハワイ沖で捕ってきた「くろかわかじき」を使っています。

福島県の沖合は、親潮と黒潮が交わることから「潮目の海」と呼ばれ、いろいろな魚が集まるよい漁場として知られています。その魚たちを求めて、いわき沖にもたくさんのかじきが集まってくるそうです。いわき市では、このかじきを貴重な水産資源として、活用していこうとする動きが広がっています。

八杯汁やひじきの油いためは、いわきの伝統食です。かじきを使った料理も、今後いわきの伝統食になっていくかもしれませんね。



小学校 第5学年 総合的な学習の時間指導案

1 単元名 ふるさと発見

2 児童または地域等の実態

浜通りは海や山に囲まれ、昔から地域性を生かした食材や特産物など様々な郷土料理が伝えられてきた。しかし食生活の変化や核家族化に伴い、家庭で郷土料理に親しむことが少なく、伝統的な食材を使った給食は残食も多く、地域の食文化を理解し継承しにくい状況になりつつある。

3 目標（めあて）

地域の食材を活用した郷土料理を理解し、郷土料理のよさを伝えることができる。

4 食育の視点

郷土料理の特徴や種類を知り、地域の食べものを食べていこうとする気持ちを持つ。

5 本時の学習

過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	指導上の留意点 ※ 評価		資料
			T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭等)	
導入	5 一斉	1 前時の調べ学習「相馬市の魅力を探る」について振り返り、本時の課題を把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">郷土料理のよさをみつけよう</div>	○ 前時の調べ学習について振り返らせる	○ 郷土料理の写真を提示し、郷土料理には、地域の食材が多く使われていることを説明する。	郷土料理の写真
	10 一斉	2 身近な郷土料理について事前に調べたことを発表する。 ・郷土料理の名前 ・材料 ・由来 など ・	○ 調べてきたことを発表させる。 自分たちの身近な食材が郷土料理に使われていることについて関心を持たせる。	○ 給食では、新鮮な地場産物を活用した郷土料理や食材が使われていることを説明する。	ワークシート
展開	15 集団	3 郷土料理のよさをグループで話し合う。 ・昔から食べられている ・手に入りやすい ・旬の食べ物 ・地域でとれる食べ物 ・健康に良い	○ 発表内容をふまえて、郷土料理のよさに気づくことができるようにさせる。		ワークシート 給食の写真 食材の写真
	10 一斉	4 グループで郷土料理のよさについて発表する。			ワークシート
まとめ	5 一斉	5 本時の学習を振り返り、次時の確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">※ 地域の郷土料理について理解し、郷土料理のよさをみつけることができたか。(発表)</div>	○ 本時の学習内容を確認し、次時は「ふるさと新聞」を作成し郷土の料理の良さを伝える。		ワークシート

6 評価

- 郷土料理を理解し、郷土料理のよさを伝えることができたか。

7 献立名

- ・ほっきめし
- ・牛乳
- ・すずきのおろし和え
- ・五目豆
- ・みそ汁



ワークシート

郷土料理のよさを伝えよう 5年 組 番 名前 _____

1 郷土料理について調べてみよう。

郷土料理の名称	食材	名称の由来

2 郷土料理のよさを考えてみよう。

3 郷土料理を伝えるために自分で行えることまとめよう。

掲示資料



すずき (せいご→ふっこ→すずき)



すずきの焼き魚



ほっき貝



ほっきごはん



どんこ



旬の食材

(写真提供：相馬地方調理師会)

板書計画

郷土料理のよさを伝えよう

郷土料理の写真	郷土料理のよさ (各グループの発表)	伝えるためにできること
<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px;"></div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・
郷土料理について 料理名 材料 由来	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px;"></div> </div>	

給食の時間における食に関する指導 テーマ「地域で食べられている食べものについて知ろう」

今日の給食は、和食メニューとなっています。主菜にはスズキというお魚を使ってみました。スズキはこの地域でとれる高級食材で、なかなか私たちの口に入ることは難しいですね。今日は、スズキの唐揚げにさっぱりとした大根おろしをかけました。この地区でとれるお魚はまだありますね。しらす、小女子、マコガレイ、サケ、ヒラメ、カニ、タラ、ほっき、たこ。どれもよく耳にする魚介類です。この地域ではたくさんの魚が水揚げされます。もっとお魚に親しんでほしいと思います。また、ご飯を中心として、魚や野菜、豆などの伝統食材を取り入れた食事を日本型食事といいます。この食事は、たくさんの食べものを組み合わせてできているので、栄養バランスがよく健康的な食事として外国からも注目されている食べ方です。今日はたくさんの伝統食材が入っています。味わって食べてみましょう。

小学校 第6学年 総合的な学習の時間 学習指導案

1 単元名 伝統文化を探ろう

2 児童または地域等の実態

本市は、面積が広く、太平洋に面した地域や中通りに近い山間地域を含み、同市内でも地域の気候風土の違いによるさまざまな郷土食がある。しかし、近年においては、食事内容の多様化に伴い、郷土料理を含む和食を食べる頻度が少なくなり、今回のアンケートの結果では、地元の郷土料理を知っている児童が一人もいなかった。

3 目標（めあて）

- ・ 食べ継がれてきた郷土料理の良さを理解することで、郷土料理を継承していこうとする意欲を持つ。
- ・ 自分の食生活を振り返り、郷土料理を食べようとする意欲を持つことができる。

4 食育の視点

- ・ 地域の風土や食文化について知る。
- ・ 郷土料理の良さについて理解し、自分の食事にとり入れ改善しようとする実践力を育成する。

5 本時の学習

過程	時間 (分)	主な学習活動・内容	指導上の留意点 ※ 評価		資料
			T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭等)	
導入	8 一 斉	1 本時のめあてを把握する。 (1) 前時の学習を確認する。 (2) 本時の学習活動を把握する。	○ 前時に学習した、いわき市の伝統文化について発表させる。		
		郷土料理を伝えよう			
展開	8 一 斉	2 地域の郷土料理について調べてきたことを発表する。 ・ 料理名と使用する食材 ・ 料理の特徴	○ 料理に使用される食材や特徴について着目させ、調べてきたことを発表させる。	○ いわきで食べられてきた郷土料理を例に挙げ、同じ市内でも気候風土により食材や料理に特徴があることを説明する。	フラッシュカード 郷土料理や食材の写真
		3 郷土料理と気候風土の関係について知る。			
まとめ	4 一 斉	4 郷土料理の良さについて話し合い発表する。 ・ 四季折々の新鮮な食材を使用(旬) ・ 昔の人の知恵(保存食) ・ 気候、風土による、食文化 ・ 栄養のバランス等	○ 郷土料理の良さについてまとめさせ、発表させる。		
		※ 郷土料理の良さを理解することができたか。(ワークシート、発表)			
まとめ	8 個 別	5 郷土料理を継承していくために、自分ができるところを考え、発表する。			
		2 一 斉	6 次時の学習内容を知る。	※ 郷土料理の良さを理解し、継承していこうとする意欲がもてたか(発表)	

6 評価

- 食べ継がれてきた郷土料理の良さを理解することができる。
- 郷土料理を継承していこうとする意欲をもつ。

7 献立名

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鯖の塩焼き
- ・ 凍み大根の煮しめ
- ・ なめこ汁
- ・ みかん



ワークシート

小学館 4年 ワークシート

学年 級 氏名

め

1. 郷土料理の良さについて考えましょう

2. 学習で知ったことや気が付いたことから、自分の食生活ややっていきたい目標を書きましょう

3. 食事日記(自分で決めた日曜について、できていたら○できなかった△を書きましょう)

日(曜日)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
食 事					

4. 5日間やってみて自分の反省を書きましょう

5. おうちの人から子どもへの取り組みの様子や反省等に対するコメントをお願いします

食事にに関するアンケート

1. 給食のメニューで好きなのはなんですか (3つまで答えましょう)

2. 給食のメニューで、苦手なのはなんですか (あれば3つまで答えましょう)

3. 苦手な料理が出たときはどうしますか(あてはまるものを○でかこみましょう)

・ がまんして食べる ・ 少しだけ食べる ・ 食べない

4. 地域(いわき)の郷土料理を知っていますか(あてはまるものを○でかこみましょう)

・ 知っている ・ 知らない

5. 知っていると答えた人は、その料理名を書きましょう

板書計画

郷土料理を伝えよう

料理名

- ・ かつおの焼きびたし
- ・ さんまのぼうぼう焼き
- ・ しみ大根の煮物
- ・ はちはい汁

いわきの郷土料理

食材	季節
海	夏
	秋
里	冬
	冬

郷土料理の良さ

- ・ 新鮮な食材
- ・ 旬が味わえる
- ・ 昔の人の工夫
- ・ 栄養のバランス

自分ができるところ

第2章



給食の時間における食に関する指導 テーマ「いわきの郷土料理について知ろう」

今日の給食の、凍み大根の煮物は、山あいの地域で寒さを利用した保存食「凍み大根」を使用しています。いわき市は面積が広いので、海に近い地域と中通りに近い山間の地域があり、同じ市内でも地域の特徴によって、様々な郷土食があります。

凍み大根は、その名のとおり、食品を凍らせながら乾燥して作ります。秋にたくさんとれた大根を土の中に貯蔵しておき、雪が降る寒い時期に掘り出して、大根の皮をむき、適当な大きさに切ってヒモを通し、冷たい風が吹く外に出して干します。そうすると、大根が寒さで凍り、大根の水分が少しずつ抜けて乾燥し、凍み大根ができるのです。こうして作られた凍み大根は、大根の甘さが濃縮されてとてもおいしいです。

なお、今日の凍み大根は、いわき市の三和というところで作られた凍み大根です。つくってくれた農家の方々に感謝してよく味わって食べましょう。

中学校 第2学年 技術・家庭科(家庭分野) 学習指導案

1 題材名 献立を立てよう (4 / 6時間)

2 生徒または地域等の実態

震災後、家庭においての地域食材活用、郷土料理や行事食を継承する機会が減り、生徒が地域の食材や料理等を食べることのできる場が減っている。

3 本時の目標 (めあて)

1日の栄養のバランスを考えて、和食の給食の献立を立てることができる。

4 食育の視点

- ・自分の健康に必要な食事の量や組み合わせを理解し摂取する。(食べる力)
- ・地域の食材のよさを知り、郷土料理や行事食を大切にす。(郷土愛)

5 本時の学習

過程	時間(分)	主な学習活動・内容	○指導上の留意点 ※ 評価		資料
			T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭等)	
導入	5 一斉	1 前時の学習を振り返り、本時の学習課題を把握する。	○ 前時の6つの食品群と食品群別摂取量のめやすについて確認し、中学生の1日に必要な食品の概要について振り返らせる。 ○ 本時の課題を提示する。	○ 「和食の日」の給食に活用することを伝え、意欲を喚起する。	
		1日の栄養のバランスを考えて、和食の給食の献立を立てよう			
展開	10 一斉	2 給食を考えるためのポイントをまとめる。 (1) 給食の献立を考えるポイントを発表する。 ・栄養、し好、調理法、季節、旬、郷土料理、和食、費用、調理時間など (2) 地域や旬の食材、郷土料理や行事食を確認する。	○ 朝食と夕食の食事内容を提示する。 ○ 必要な栄養を満たす1日分の献立を、朝食と夕食に使われていない食品群を使って給食(昼食)を考えることができるように助言する。 ○ 点検表の朝食、夕食の食品群や分量に注目して、助言する。	○ 給食の組み合わせについて写真を提示して考えさせる。 ○ 旬の食材、伝統的な和食のよさについて給食を活用して確認する。 ○ ごはんと麦ごはんの違いについて実物を使って確認させる。 ○ 1日分の献立について、全体的な栄養のバランスを考えることができるように、助言する。 ○ 考えがまとまらない生徒には、適宜アドバイスする。 ○ 発表された献立について専門的な観点からアドバイスを。	・学習シート ・旬の食材カレンダー ・給食写真 ・米、麦の実物 ・給食献立表 ・点検表 ・ホワイトボード(ミニ) ・料理カード
	20 個別	3 栄養バランスを考えて、和食の給食の献立を考える。 ・献立(主食・主菜・副菜・汁物) ・献立を考えた理由と想い			
	10 一斉	4 給食の献立について考えたことを発表し、栄養教諭のアドバイスを聞く。			
※ 1日の栄養のバランスを考えて、和食の給食の献立を立てることができたか。(ワークシート・観察・発表)					
まとめ	5 一斉	5 本時の学習を振り返り、まとめるをする。	○ 次時はグループで一つの献立を考えることを知らせる。	○ 作成された献立から栄養的に優れたものを次月の給食献立に活用することを知らせる。	

6 評価

- 朝食と夕食に使われていない食品群を使い1日の栄養バランスを考えて、和食の給食(昼食)を考えることができる。

7 献立名

- ・ごはん
- ・こがれいのから揚げ
- ・こまつなのサラダ
- ・にらとじゃがいものみそ汁
- ・牛乳



給食の献立を考案しよう

1. 肉類が主成分の肉類の献立を考案しよう。

2. 肉類が主成分の肉類以外の献立を考案しよう。

3. 肉類以外の献立を考案しよう。

給食の献立を考案しよう

献立	肉類	魚介類	卵	大豆製品	野菜	果物	雑穀	海藻類	きのこ	豆類	小麦	米
鶏肉	○											
豚肉	○											
牛肉	○											
鶏卵		○										
魚介類		○										
大豆製品			○									
野菜				○								
果物					○							
雑穀						○						
海藻類							○					
きのこ								○				
豆類									○			
小麦										○		
米											○	

給食 献立・食物繊維・カルシウム

献立	食物繊維	カルシウム
鶏肉		
豚肉		
牛肉		
鶏卵		
魚介類		
大豆製品		
野菜		
果物		
雑穀		
海藻類		
きのこ		
豆類		
小麦		
米		



具体的な指導資料

<ul style="list-style-type: none"> ・ほっきごはん、かつおの揚げ煮、かぶの浅漬け、すまし汁、勝ち栗 		<ul style="list-style-type: none"> ・なめこうどん、白玉入り冬至かぼちゃ、みかん 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん、鮭のみそ焼き、即席漬け、すいとん汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏南蛮うどん、ずんだだんご、みかん 	

板書計画

<p>1日の栄養のバランスを考えて、和食の給食の献立を立てよう</p>	給食のポイント	給食の献立		
	<p>旬の食材</p>	<p>給食の写真（地域の郷土料理）</p>	<p>米、麦の比較</p>	

給食時間における食に関する指導 テーマ「相馬地方に伝わる伝統食を味わって食べよう」

「こがれいのから揚げ」は、震災前は相馬沖でとれた「こがれい」を使用していましたが、今はまだ数量確保が難しいため、他の地域の「こがれい」を使用しています。相馬の食文化を伝えるため、また「こがれい」の食べ方を忘れないためにも、「こがれいのから揚げ」を味わいながら食べてみましょう。

そして、食べ方を思い出せない方は、教室に掲示してある「こがれいの食べ方」の資料を参考にしてみてください。まずは、一口「こがれいのから揚げ」を食べてみましょう。