

豆っこ汁とオリジナルこだわり弁当

—福島県伊達市保原町の特産品を使って—

気づき、自ら解決、創意工夫で楽しみや満足感・達成感を味わう学習

福島県伊達市保原町の郷土料理、特産品や自分の体の不調を改善する栄養素、食品、献立を調べるなど問題解決的な学習を重視した。また、調理実習やゲストティチャーを招き、実践的・体験的な学習も多く取り入れた。『食』の大切さを意識させるためには、歴史、自然の恩恵や人々の知恵、食にかかわる人達のさまざまな思いや願いを実感させることが必要であり、人との触れ合いは、生徒の学習意欲を高める。『心』を豊かにする学習が『食育』にとっても重要であると考える。

1. はじめに

保原町の『豆っこ汁』は、「人々の健康を」を第一に、材料は全て地場産にこだわり、「伊達市の活性化」を願い考案した料理である。また、桃、あんぼ柿、まゆ団子、伊達鶏等々特産品にも「豊作」「融和」「物の大切さ」など地域の人々の思いや願いが込められている。『豆っこ汁』と『健康を意識したオリジナルこだわり弁当』を作ることで、地域の人達への感謝の気持ちを高めたいと考えた。

2. 指導計画（30時間）

(1) 学習内容の確認	1	(5) 弁当の献立計画	2
(2) 食生活・体調チェックの実施	1	(6) オリジナルこだわり弁当の実習	2
(3) 自己の食生活を豊かにする課題学習	8	(7) 共通実習（豆っこ汁、伊達鶏の料理）	2
○各自の体の不調の改善、必要な栄養食品調べ、まとめ、発表		(8) 選択実習	4
○栄養素のはたらき、食品群の特徴		(9) 自由献立実習	4
○伊達市の郷土料理と特産品の歴史		(10) 地域のためにできることの実践	3
調理法調べ、まとめ、発表		○実践計画 ○実践、まとめ ○発表	
(4) 献立作成の条件と手順、食品の選択	3		

3. 地域の願い『健康を意識したお弁当』

食生活・体調チェックから自分の体の不調を改善する栄養素や食品を調べ、自ら材料や調理法を選択させ、オリジナルこだわり弁当作りに取り組みさせた。食材は、地産地消や旬の物で低価格にこだわり、学校で準備した。また環境面からも、各自用意したシリコンカップで区切り飾り付けの工夫をするなど、1人1人の個性を表現することができた。

・食生活チェック

食生活チェック表

1. きのう、朝・昼・晩3回食事をしましたか？

2. きのう1日何種類の食品を食べましたか？

3. 食事は、残さず食べましたか？

4. インスタント食品や調理済食品を食べましたか？

5. コーヤや甘いジュースを飲みましたか？

6. おやつは何を食べましたか？

7. 晩ごはんの後に何か食べて食べましたか？

8. 昼しよやゆずりやソースをかけて食べましたか？

9. せうで食べられない食品がいくつかありますか？

10. おいしく食事をしましたか？

・体調チェック

体調チェック表

学習で食生活と健康のかわりや関係し、自分の健康を調べるために必要な栄養素や食品群、献立に合わせた食生活を意識し、食事の内容を振り返り改善する能力を身につけよう

体調チェック表

学習で食生活と健康のかわりや関係し、自分の健康を調べるために必要な栄養素や食品群、献立に合わせた食生活を意識し、食事の内容を振り返り改善する能力を身につけよう

・体調を改善する弁当計画

オリジナル こだわり弁当づくりの計画を立てよう

このこだわり（食材・いろど）と調理方法

栄養のバランス（主食：主菜：副菜=3：1：2）

※主食（炭水化物）

※主菜（たんぱく質）

※副菜Ⅰ（野菜・きのこ・海藻）

※副菜Ⅱ（野菜・きのこ・海藻）

・実習用材料手帳

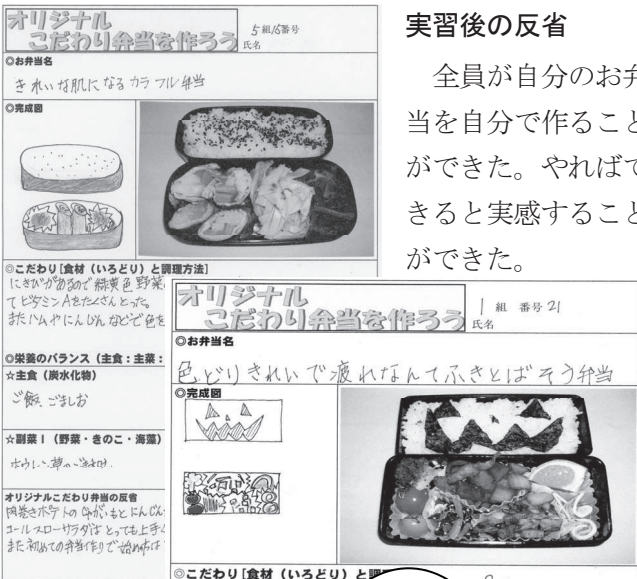
弁当の材料や手順をまとめてよう

材料手帳

材料

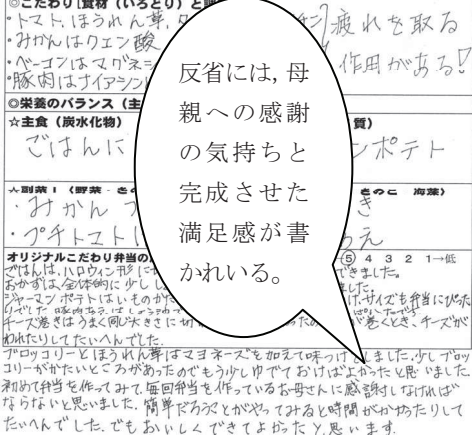
調理方法

調理手順



実習後の反省

全員が自分のお弁当を自分で作ることができた。やればできると実感することができた。



反省には、母親への感謝の気持ちと完成させた満足感が書かれている。

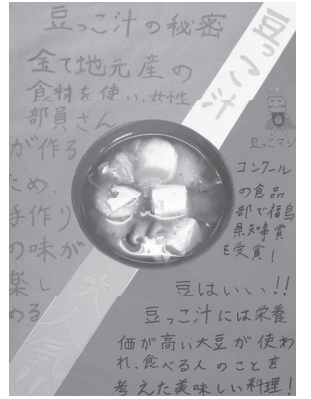
4. 地産地消『夢市場』での購入とポスター作り

野菜や果物など店に置かれているものは、全て保原で作られたもので、安くて新鮮な物ばかり。地域のために『私たちができること』を考へて、取材をさせていただき、「夢市場」のPRポスターを作り、掲示していただいた。地域の方たちの温かさを感じる事ができた。



5. 『豆っこ汁』の実習と地域の人達のために「私たちができること」

実習で作った豆っこ汁は、商工会の女性部の方が考案し、健康を第一に考へ、保原産の栄養豊富な大豆とじゃがいもで作られている。郷土料理や特産品を調べ、地域の人達の思いや願いに触れ、食の素晴らしさを実感することができた。地域のために私たちができることの実践として、『健康』『伊達市のPR』では、豆っこ汁の宣伝ポスターの制作、『物を大切に』では、傷んだ桃でコンフィチュール（ジャム）を作った。



まとめを掲示

全クラスのお弁当のまとめを廊下に掲示した。他の人の実践からも学ぶことができた。



実践の発表では、豆っこ汁の考案者である大橋さんを招いて、アドバイスや励ましの言葉をいただいた。また、ポスターを保原のコンビニやお店に掲示していただき、生徒達の取り組みを賞賛していただいた。

このことで地域のために自分たちにもできることがあるのだと気づくことができた。学校でのボランティア活動にも積極的に参加するなど、生徒の実践意識を高める

ことができ、地域の方との触れ合いの大切さを痛感した。