

地域の食材を生かした調理をしよう

＜河内れんこんを用いた調理実習から、地産地消を考える＞

地域の食材を用いて調理実習を行う。地域の食材を用いることの意義やよさを理解させ、郷土料理などについて調査をさせるなど、食生活に関心をもたせ、自分の食生活を見直させたい。

また、身近にある食材を日常食の調理に活用し、調理の計画を立てて実践できるようにさせ、伝統的な和食の組み合わせや調理法は、科学的視点からも、理にかなっていることにも気付かせたい。

題材の指導計画（全7時間）

- ・第1時 なぜ地産地消なのか
- ・第2時 地域の食文化を調べよう
- ・第3時 地域の食材を生かした調理の計画をしよう
- ・第4時 地域の食材を使って料理しよう
- ・第5, 6時 地域の食材を使って料理しよう
 ～れんこん汁～
- ・第7時 自分達の食生活に生かさう
 本時目標……地域の食材を生かした調理ができる

【生活の技能】

| 時間 | 生徒が学習する内容 生徒の学習活動 | 指導上の留意点● 理解の不十分な生徒への手だて★ | 評価規準 評価方法 |
|-----------------|---|--|--------------|
| 5分 課題 把握 | ○本時の目標を知る。 ○調理の準備をする。 | ●本時は、地域の食材を用いた料理の実習として、れんこんやその他の野菜で味噌汁を作ることを伝える。 ●できあがりのイメージを写真で伝える。 ●調理の準備 ・服装を整える ・手洗い | |
| 10分 自力 解決 | ○野菜の調理のポイントやだし汁のとり方について確認する。 ○作業手順を理解する。 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> おいしく作るポイント 作業手順と調理時間の目安 </div> ●野菜の調理のポイントを確認する。 ・れんこんは変色を防ぐため皮をむいたのち、薄い酢水につけておくこと。 ・小学校で学習した、味噌汁のだしのとり方とポイントを確認する。 ●作業手順について、説明する。 (1) 食材の準備 (20分) (2) だしをとる (5分) (3) れんこん団子を作る (10分) (4) 材料を煮る (5分) | |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | <p>○野菜の調理のポイントやだし汁のとり方について確認する。</p> <p>○作業手順を理解する。</p> | <p>(5) みそを加える (5分)</p> <p>(6) 盛りつける</p> <p>・各自が確実に調理技術を習得し、家庭でも調理を実践できるように、2人1組で調理を進めていくことと、目安時間を伝える。</p> <p>注意点</p> <p>・包丁の取扱い</p> <p>作業が始まるときに配り、作業終了後は回収する。</p> <p>・コンロの周りの整理整頓を促す。</p> | |
| 45分 | <p>○調理を実践する。</p> | <p style="text-align: center;">調理実習を開始する</p> <p>●グループごとに調理の手順を確かめさせる。</p> <p>●調理のポイントに留意させる。</p> <p>・れんこんは皮をむいたら、酢水につけておく。</p> <p>・れんこん団子を作る際、汁をしぼりすぎないようにさせる。</p> <p>・みそは、火を止めてから入れる。</p> <p>★調理が苦手な生徒に対しては、そばについて支援したり、生徒の調理技術に応じて道具(ピーラーなど)を選べるようにしておく。</p> | |
| 20分 | <p>○試食する。</p> <p>○班の中で、感想を意見交換する。</p> <p>○後片付けをする。</p> | <p style="text-align: center;">試食・意見交換・後片付け</p> <p>○おいしい味噌汁ができたか、班の中で、でき具合などを意見交換をさせる。</p> <p>○後片付けの手順を示す。</p> | <p>・地域の食材を生かした調理ができる。</p> <p>【生活の技能】 (実習)</p> |
| 10分 | <p>○本時を振り返る。</p> <p>○ワークシートを提出する。</p> | <p style="text-align: center;">まとめ</p> <p>○自己評価をさせながら、れんこんや他の野菜の調理法の特徴の確認と、れんこんの団子汁を上手に作る方法を追求させる。</p> <p>○各家庭で味噌汁によく入れる具と、れんこんの団子汁の比較を含めた感想をワークシートに記入させる。</p> <p>○ワークシートを集める。</p> | |