

地域食材まるごと献立を作ろう

—地元意識・ふるさと意識を育む—

「食育」の重要性がいわれ、家庭や学校教育のさまざまな場面で意識され、実践されてきており、「栄養と健康」や「朝食摂取と学力」などその成果も認められている。しかし、食育の最大の目標は「食の自立=豊かな食生活」であり、一番の豊かさは「地域食材を季節に応じて食す」ことだと考える。子どものときから地元のものを食べることによって、地域の気候風土や歴史、文化を感じ、「ふるさとはいいな」という思いも育まれるはずだ。豊かな食材に恵まれた東北をもっと好きになろう。

1. 題材について

今日の食生活を見ると、スーパーやコンビニに一年中たくさんの食品が並び、いつでもどこでも容易に食物が手に入り、調理も簡単にできる。その一方で、食物の大事な季節感や地域性が失われ、家庭の味も画一化されていると言える。また、外国産の食品がたくさん輸入され、食の安全性や日本の農業衰弱などさまざまな問題を抱えている。

本題材は、「食生活と自立」の学習のまとめとして、地域の食材を見直し、その食材を活用した献立作成、調理実習を行うことにより、地元のよさ、食文化に关心をもたせるとともに、自分や家族の食生活をより豊かにしようとする意欲と態度を育てることをねらいとする（学習指導要領 B 食生活と自立（3）イ・ウ）。

2. 題材の目標

- 地域の食材に関心をもち、調査、まとめを通して地域の気候風土や食文化について理解する。
 - 地域の食材を生かした日常食の調理計画や実践に取り組もうとする。
 - 地域の食材を生かした日常食の調理実践を通して、より豊かな食生活への関心を高め、自分や家族の食生活を改善、工夫しようとする。
 - 地域の食材を生かした調理の実践の成果と課題について、まとめたり発表することができる。

3. 指導計画・授業展開

(1) 地域の食材を知ろう・・・2時間

- ①地元産の食品を調べる（課題）
～スーパー、農産物直売所、朝市等
 - ②調査結果を持ち寄り「食材マップ」を作る
～班でまとめる→全体で共有
 - ③地元生産農家の方に学ぶ
～生産への思い、苦労（スライド）



(2) 地域の食材を生かした日常食の献立を考えよう・・・2時間

- ①給食「郷土の食材を生かした献立」に学ぶ
～地産地消の食材と調理例（スライド）
 - ②地域食材まるごと献立づくり
～季節の食材、食材の調理上の性質
 - ③調理計画

地産地消の推進（平成21年7月）

品目	月間使用量	(使用割合) 都山産使用量	(使用割合) 県内産使用量
米	3,832.2kg	(100%) 3,832.2kg	
牛乳	14,040ℓ	(約20%) 約2,808ℓ	(約80%) 約11,232ℓ
キャベツ	2,131kg		<100%> 2,131kg
きゅうり	56kg		(100%) 56kg
さやいんげん	108kg	(100%) 108kg	
ズッキーニ	22kg	(100%) 22kg	
もやし	862kg		(100%) 862kg
なす	76kg		(38.2%) 29kg
だいこん	852kg	(54.2%) 462kg	
ニラ	143kg	(51%) 73kg	
長葱	1,030kg	(44.3%) 456kg	

郷土の食材を使用した献立

- ★精白米(郡山産)
- ★牛乳(県産)
- ★ねぎ(郡山産)
- ★もやし(県産)
- ★豆腐(県産大豆使用)
- ★豚肉(県産)
- ★米粉めん(郡山産米使用)
- ★食塩(県産海水使用)
- ★りんご酢(県産りんご使用)
- ★冷凍ピーチシャーベット
(県産桃使用)



麦ごはん 牛乳
ししゃもの南蛮漬け 三色おひたし
すまじ汁 冷凍ピーチシャーベット

(3) 地域の食材を生かした調理の実践をしよう

・・・ 2時間

①調理実習

～班で一食分または一人一品

②まとめ（成果と課題）

～給食センターへの献立提案,
家庭での実践（食材選び、ふるさと意識）

↓

献立例①：あさか舞（地元ブランド米），大根と凍豆腐のみぞ汁，鯖のみぞ煮，青菜のピーナツツあえ，りんご 1/4

献立例②：麦ごはん，きのこのけんちん汁，伊達鶏の唐揚げ，小松菜ともやしのおひたし，巨峰

4. 成果と課題

<生徒の感想より>

○地域の食材を調べて、思った以上にたくさんの食品が生産されていてビックリした。最近、スーパーにも生産者の顔写真や名前が表示されている食品がならんでいて「地元の食材」に興味をもつようになった。そして、生産者がわかるというのは、食品を身近に感じるし、安心して食べられる感じがする。

○地元の生産農家の方のお話を聞いて、食材を愛情込めて育てていることや、天候不順で苦労されていることがわかりました。特に給食では、せっかく地元の食材を出してくれているのに平気で残していて申し訳なく思いました。これから感謝しながら食べたいです。

○郷土料理で有名なものはあまり知らなかったけれど、地元でとれた季節の食材をうまく使って調理することが郷土食なのだとと思った。そして、改めて自分は食材に恵まれた地域に住んでいることを知り、うれしくなった。

福島県は、気候風土から「会津」「中通り」「浜通り」の3地方に分けられ、それぞれに豊富な食材がとれる。しかし、それを何とも思わずについたり、便宜性だけで食事をすることが多い家庭も少なくない。

また、本市は商業都市で転勤世帯も多い地域もあり、「地域の食材を知り、それを生かした豊かな食生活を送る」ことを生徒を通して家庭に発信することも成果として期待したい。そして、この地域で生まれ、育ち、生活する人と人のつながりが広がっていくことにも期待したい。

参考文献・参考Webページなど

- ・小泉武夫『いのちをはぐくむ農と食』 岩波書店, 2008年
- ・福島県郡山市ウェブサイト
- ・郡山市教育委員会「食育推進の手引」「郷土を学ぶ体験学習資料」