



平成20年度文部科学省「学校給食における新たな  
地場産物の活用方策に関する調査研究」事業

# 静岡県の地場産物を活用した 郷土料理 学校給食献立例 指導事例



静岡県学校給食栄養士会  
財団法人 静岡県学校給食会

# 静岡県の地場産物を活用した 郷土料理・学校給食献立例・指導事例

## 目 次

・かつおの煮付け	1
かつおの煮付け給食献立例	2
かつおの煮付けを給食指導に活用した指導事例	3
・おひら	5
おひら給食献立例	6
おひらを技術・家庭科に活用した指導事例	7
・つみれ汁	9
つみれ汁給食献立例	10
つみれ汁を特別活動に活用した指導事例	11
・桜えびとしらすのかき揚げ	13
桜えびとしらすのかき揚げ給食献立例	14
桜えびとしらすのかき揚げを特別活動に活用した指導事例	15
・うなぎちらし	17
うなぎちらし給食献立例	18
うなぎちらしを親子料理教室に活用した指導事例	19

# かつおの 煮付け

静岡県の焼津港は、かつおの水揚げ量日本一を誇る漁港である。かつおの旬は春と秋の二回で、山口素堂の有名な俳句、「日には青葉 山ほととぎす 初鰯」<sup>がつお</sup>とあるように、初夏の「初鰯」が好まれてきた。現在は、脂がのった秋の「もどり鰯」も好まれている。

近海で獲れる新鮮なかつおは、冷凍しないでそのまま刺身や、たたきなどで食べられるが、遠洋で漁獲されたものの多くは、冷凍で水揚げされ、主に鰯節やなまり節の原料になる。

かつおは、さばと同様にいたみが早く、赤身魚の中でも生臭みやくせが気になる魚なので、水揚げ量の多いこの地区では、いろいろな料理方法が考案された。かつおの煮付けは、そのうちのひとつである。長く保存のできるかつおの角煮もよく知られているが、味が濃いめである。かつおの煮付けは、ふだんの家庭料理として取り入れている。



## 1人当たりの栄養量 (小学校3・4年生)

エネルギー	103kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	3.1g
カルシウム	5mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	10μgRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0g
食塩	0.8g
マグネシウム	23mg
亜鉛	0.5mg

## 材料 分量g (小学校3・4年生1人分)

①かつお	50
②かつお節	1
③水	30
④酒	2
⑤さとう(三温糖)	1.3
⑥しょうゆ	5
⑦みりん	2
⑧しょうが (細いせん切り)	2

## ◎下処理

※新鮮なかつおを使用しましょう

★かつおは鍋にたっぷりの湯としょうがの皮を入れゆでる。

★かつお節でだし汁をとっておく。

## ◎作り方

- 鍋にだし汁、さとう、しょうゆ、酒、しょうがを入れて、煮立ったらかつおを加える。
- 煮汁が少し残る位までゆっくり煮たら、みりんを入れて少し煮てから火を止める。

<子どもたちが作るための手順>

※入れる順番に材料を準備しておきましょう。

③②だし汁→⑤さとう、⑥しょうゆ、④酒、⑧しょうが→①かつお→⑦みりん

<参考資料>新装版詳細図鑑 さかなの見分け方 講談社

# かつおの煮付け献立例



麦ごはん

牛乳

## かつおの煮付け

大根ときゅうりの香りづけ  
みそけんちん汁  
フルーツトマト

### 1食当たりの栄養量（小学校3・4年生）

エネルギー 623kcal たんぱく質 27.9g 脂質 13.1g カルシウム 310mg 鉄 2.9mg  
ビタミンA 209 μgRE ビタミンB1 0.64mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC 37mg 食物繊維 5.1g  
食塩 2.2g マグネシウム 101mg 亜鉛 2.9mg

### 放送資料

静岡県は、かつおの水揚げ量、漁獲量、生産量が全国第1位です。特に焼津港は、かつおの水揚げ量日本一の漁港として有名です。そのため、焼津地方ではかつおの加工が盛んで、かつお節、なまり節、角煮などが生産されています。

「かつおの煮付け」は、かつおの生臭さをおさえるために、しょうがを入れ、しょうゆ、さとう、酒などでしっかり味付けをします。角切りのかつおを煮付けにし、それをごはんに混せて食べる「かつお飯」は給食の人気メニューですね。毎年4～6月頃には、遠州灘から駿河湾沖、そして伊豆半島にかけて、新鮮な旬のかつおを味わうことができます。

### かつおにまつわる話

かつおは、古くから食用にされており、大和朝廷は鰹の干物（堅魚）などの加工品の献納を課していた記録がある。延長5年（927年・平安時代）に完成した『延喜式』の「主計の巻」によると、駿河から堅魚、煮堅魚、堅魚煮汁。伊豆からは堅魚、堅魚煮汁が納められている。

<参考資料>平成18年漁業・養殖業生産統計年報 農林水産省統計部  
たべもの歴史散策 小柳輝一 著

# かつおの煮付けを給食指導に活用した指導事例

## (小学校) 第6学年 給食時学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日給食時  
対 象 6年〇組 〇〇人  
指導者 栄養教諭等

### 題 材 名 かつお博士になろう

#### 題材設定の理由

焼津は、かつおの水揚げ量が日本一の漁港である。かつおは、成長期の子どもにとって重要なたんぱく源であるが、食生活の欧米化が進み、魚よりも肉を好む傾向が見られる。特にかつおのように背の青い魚は好まれていない。そこで、かつおについての栄養や特徴、昔からの食べ方など理解を深め、進んで食べようとする意欲を持たせたい。

#### 本 時 の 実 際

- 目 標 本日の給食が郷土料理であることを紹介し、かつおの特徴や栄養、食べ方について理解し、関心を深める。
- 食育の視点 ・地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し尊敬する心を持つ。
  - ・心身の健全な成長や健康の保持増進のために、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい習慣を身につける。

#### ■ 展 開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
導入	2	今日の給食に使われている魚は何でしょう	絵カードを使って、今日の献立に使われているかつおを紹介する。	かつおの絵
展開	10	かつおの角煮が郷土料理であることを知る。 他にもどんな郷土料理があるか知る。 かつおが焼津の特産物であることを知る。  かつおの特徴を知る。 かつおの栄養について知る。  背の青い魚の脂肪は優れた働きがあることを知る。	・郷土料理とはどのようなものをいうのか説明する。 ・焼津ならでは他の郷土料理も紹介する。 ・かつおは焼津港で水揚げされたものであることを知らせる。 ・かつおの旬は春と秋である。 ・血や肉になるたんぱく質が多く含まれていることを知らせる。 ・不飽和脂肪酸(IPA,DHA)が血管をきれいにすることを知らせる。	かつおの水揚げ量のグラフ 日本地図 血管の模型
まとめ	2	かつおを味わって進んで食べてみようという気持ちを持つ。	・焼津のかつおについてわかったことや、よいところを学び、自分の食生活で改善したいことを考えさせる。	ワークシート

- 評 価 ・かつおの特徴がわかり、関心を持って食べようとする意欲が持てたか。
  - ・自分の健康管理のために食生活を改善しようとする意欲を高めることができたか。



# おひら

「おひら」は、地域の寄り合いで夕食の膳を囲みながら、夜遅くまで語りあったり、相談事の取り決めをしたりする日につくる料理である。

にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、

干し椎茸、昆布を大きめに切り、煮ものを作る。それを平らな器に盛り付けていたことから「おひら」という名で呼ばれるようになった。

法事の時などや、寒い時期の料理としてよくつくれられてきた。同じような煮物は県内各地にある。



## 1人当たりの栄養量 (小学校3・4年生)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	1.7g
カルシウム	44mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	84μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	3.2g
食塩	1.0g
マグネシウム	33mg
亜鉛	0.4mg

## 材料 分量g (小学校3・4年生1人分)

①えび芋(乱切り)	30
②にんじん	12
③だいこん(いちょう切2cm)	25
④ごぼう(斜め切り0.5cm)	15
⑤こんにゃく(4cm角切り)	15
⑥油揚げ(1.5cm短冊切り)	5
⑦干ししいたけ(1/4カット)	1
⑧さとう(三温糖)	5
⑨酒	1.5
⑩しょうゆ	7
⑪かつおけずり節	1.3
水	40
⑫でんぶん(かたくり粉)	1
⑬さやえんどう	5
塩	ひとつまみ

## ◎下処理

- ★ こんにゃくはゆでる。
- ★ 油揚げは湯にさっと入れ、油抜きをする。
- ★ 干ししいたけは水で戻す。
- ★ さやえんどうは、すじをとり、熱湯に塩を入れてゆでる。

## ◎作り方

- 1 けずり節でだしをとり、こんにゃく・しいたけ・ごぼう・だいこんを入れ、野菜に少し火が通ってたら、さとう、酒、しょうゆを加えて煮る。
- 2 にんじん・えび芋・油揚げを加え、味がよくしみ込むまで煮る。
- 3 でんぶんを水で溶いて加え、汁にとろみをつける。
- 4 彩りとして、ゆでたさやえんどうを飾る。  
(えび芋は里芋で代用できます)

## <子どもたちが作るための手順>

※入れる順番に材料を準備しておきましょう。  
⑪→⑤→⑦→③→④→⑧→⑨→⑩→②→①→⑥→⑫→⑬

# おひら献立例



菜めし  
牛乳  
あじの干物  
**おひら**  
ピーナッツあえ  
みかん

## 1食当たりの栄養量（小学校3・4年生）

エネルギー 663kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.6g カルシウム 448mg 鉄 3.6mg  
ビタミンA 366μgRE ビタミンB1 0.69mg ビタミンB2 0.58mg ビタミンC 68mg  
食物繊維 7.1g 食塩 2.2g マグネシウム 119mg 亜鉛 4.4mg

## 放送資料

おひらは、静岡県の各地域で食べられている郷土料理です。法事や近所の寄り合いなど人が集まる行事のときに、必ず作られてきました。

材料は、その土地でとれる根菜類（だいこん、ごぼう、にんじん）や、さといも、こんにゃくななどです。別々に煮た材料を、最後に平らな器に盛り付けたことから「おひら」という名前がついたそうです。

給食では、たくさんの材料を大きな釜でコトコト煮こんで作りました。材料の野菜やいも類には、体の調子を整えるビタミンや、おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん入っています。昔から伝わっている料理には、私たちの健康を考えた料理がいろいろありますね。

## おひらにまつわる話

日本人が昔から、豊作の祈願や感謝、時には祖靈をまつり、わが子の成長を祈って、守り続けてきた年中行事のひとつに庚申講がある。<sup>こうしんこう</sup>庚申講は2ヶ月に一度、庚申の日に組内で夕方集まり、夕食の膳を囲みながら酒を飲んで、夜が更けるまで話し合う。このときの料理が「おひら」と決まっていたようだ。

年中行事は、農耕民族である日本人と野菜との深い付き合いの生活史である。

<参考資料>日本の食文化大系野菜記 平野雅章著  
日本の食生活全集「聞き書 静岡の食事」

# おひらを技術・家庭科に活用した指導事例

(中学校) 第1学年 技術・家庭科学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日第〇校時  
対 象 1年〇〇人  
指導者 教科担任 栄養教諭等

## 題 材 名 郷土料理を大切にしよう

**題材設定の理由** 郷土の特産物を知り、そこから生まれた郷土料理があることを知り、地産地消の利点を考えるようにこの題材をとりあげた。

### 本時の実際

- 目標 郷土料理に関心を持ち、受け継いでいこうとする気持ちを高める。郷土料理のよさや昔の人の知恵を理解する。
- 食育の視点・日常の食事は地域の農林水産物と関連している。また、自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があることを理解する。

### ■ 展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
導入	10	<p>郷土料理って何かな？</p> <p>その土地で有名な料理だ。 昔からよく食べられている料理だ。 おじいさんやおばあさんがよく食べている料理。</p>	<p>事前に郷土料理について調べるよう話しておく。</p> <p>郷土料理は古くからその地域で食べられている。その地域の食生活に合っていることを押さえる。</p>	
展開	25	<p>静岡県の特産物とそれを生かした郷土料理について調べてみよう</p> <p>「静岡県の特産物」を見てみよう</p> <p>静岡県の郷土料理にはどんなものがあるかな？ ざくびら、落花生の煮物、ピーナッツなます、茶飯、落花生の甘煮、おかんちゃんなど</p>	<p>○静岡県の地図 特産物の絵を用意し貼っていく ○郷土料理の写真 (給食で取り入れている様子の写真) 郷土料理の模型、写真を出しながら言われや説明をする。</p> <p>郷土料理とは、 ○その地域に暮らす人々の知恵や工夫が大切に受け継がれた料理。 ○特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりする料理のこと。 ○静岡県の郷土料理より、祭りや行事に合わせた料理が各家庭に伝えられている。</p>	
まとめ	15	今日の授業でわかったことをまとめてみよう	○特産物を利用したり、行事に合わせてつくっている。郷土料理のよさを理解する	

- 評価 郷土料理の良さを知り、これからも受け継いでいこうとする気持ちが高まったか、ふりかえりプリントで評価する。(知識・理解)



# つみれ汁

材料をつまんで汁に入れることから「つみいれ」といい、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになった。つみれは、練り製品の一つで、魚肉のすり身にでんぶん・調味料を混ぜて一口大にまとめてお湯で煮たものをいう。一般にはイワシ、サバ、アジなどを用いるが、スズキ、キスなどを用いた高級品もある。江戸時代の記録によると、現在の東京神田付近にあった大丸という料理店で、大つみれ入りの汁を始めたと書かれており、これが現在のつみれ汁のルーツと考えられているそうだ。

海に面している静岡県では、イワシ、サバ、アジ等が昔から多くとれたが、これらの魚は腐りやすいので、保存の意味もあり、つみれが作られているようになった。つみれとほぼ同じ材料で作られている黒はんぺんは、「静岡おでん」等にも使用されており、静岡県では、はんぺんと言うとこの黒はんぺんをさしている。



## 1人当たりの栄養量 (小学校3・4年生)

エネルギー	136kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.2g
カルシウム	51mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	76μgRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	2.2g
食塩	1.3g
マグネシウム	35mg
亜鉛	0.7mg

## 材料 分量g (小学校3・4年生1人分)

①いわしすり身	50
②赤みそ	2
③しょうが(しづりじる)	少々
④ごぼう(斜め5mm輪切り)	10
⑤だいこん(5mmいちょう切り)	15
⑥にんじん(5mmいちょう切り)	10
⑦えびいも(1cmいちょう切り)	30
(さといもでもよい)	
⑧長ねぎ(小口切り)	5
⑨さやえんどう	5
⑩水	130
⑪酒	1
⑫うすくちしょうゆ	3
⑬塩	0.6

## ◎下処理

★ さやえんどうはすじを取り、色よくゆでておく。

## ◎作り方

- 鍋に水を入れ、ごぼう、だいこん、にんじんとかたい野菜から煮ていく。
- いわしのすり身の中に、赤みそ、しょうが汁を入れ、よく混ぜたら、1の鍋に丸く団子にして入れる。
- いわしの団子が煮えてきたら、酒、うすくちしょうゆ、塩を入れ、えび芋を入れる。
- えび芋がやわらかくなったら長ねぎを入れ、さやえんどうを添える。

<子どもたちが作るための手順>

※入れる順番に材料を準備しておきましょう。

⑩→④→⑤→⑥→①②③→⑪→⑫→⑬→⑦→⑧→⑨

<参考資料>たべもの語源辞典 東京堂出版

# つみれ汁献立例



くちなしごはん  
牛乳  
鶏肉と大豆の揚げ煮  
白菜の即席漬け  
**つみれ汁**  
ぽんかん

## 1食当たりの栄養量（小学校3・4年生）

エネルギー 685kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.9g カルシウム 371mg 鉄 3.0mg

ビタミンA 250 µgRE ビタミンB1 0.65mg ビタミンB2 0.61mg ビタミンC 66mg

食物繊維 5.3g 食塩 2.9g マグネシウム 109mg 亜鉛 3.1mg

## 放送資料

つみれ汁は、静岡県の郷土料理です。つみれをつまんで汁に入れることから「つみいれ」といわれ、それがだんだん「つみれ汁」とよばれるようになりました。

地元でとれるイワシやアジなどの小魚を小骨ごと包丁でたたき、さらにすり鉢ですって、みそやしょが汁を入れて魚の団子を作ります。この魚のだんごがつみれです。つみれにはたんぱく質やカルシウムがたくさん入っています。つみれとだいこん、にんじん、ごぼう、小松菜、ねぎ等の季節の野菜を入れた「つみれ汁」は栄養のバランスもよく、魚と野菜の両方のおいしさが味わえます。

## つみれ汁にまつわる話

海に面している静岡県では、イワシ、サバ、アジ等が昔から多くとれたが、これらの魚は腐りやすいので、保存の意味もあり、つみれが作られるようになった。

また、つみれとほぼ同じ材料で作られている黒はんぺんは、「静岡おでん」等にも使用されており、静岡県では、はんぺんと言うとこの黒はんぺんをさしている。

<参考資料>たべもの語源辞典 東京堂出版  
静岡の文化 健静岡県文化財団

# つみれ汁を特別活動に活用した指導事例

## (小学校) 第4学年 特別活動学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日第〇校時  
対 象 4年〇組 〇〇人  
指導者 学級担任 栄養教諭等

### 題 材 名 静岡県のいろいろな日本一について知ろう

#### 題材設定の理由

4年生は静岡県の産業や特産物について学習をする。その中で静岡県が自慢できる産業や特産物を知ることは、郷土を理解するよい機会であると考え、本題材を設定した。

#### 本時の実際

■ 目標 ア、静岡県にいろいろな産業があることを理解できる。

イ、静岡県の日本一について理解することができる。

ウ、郷土に伝わる料理が分かる

■ 食育の視点 ・自分たちの住む地域の産物と食文化のつながりを理解し大切にしようとする。

#### ■ 展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
とうえる	10	1 静岡県の産業について確認する。  静岡県の日本一について知ろう	・静岡県の活力ある産業を挙げる。  ・調べてきたことを発表させる。	静岡県の資料集 静岡県のHPからの掲示資料
追求する	25	3 静岡県の日本一の産業や特産物を知る。  4 つみれが学校給食にも取り入れられていることを知る。  5 生産量の多い特産物が郷土に受け継がれてきた物であることを知る。	・静岡県のホームページから日本一の産業や特産物を挙げる。  産業 ピアノの生産量 特産物 つみれの生産量 うなぎの生産量  ・つみれが栄養面でも優れていることを知らせる。  ・生産量の多い特産物は地場産物や郷土料理に深く関わっていることを説明する。	日本一の産業の写真  日本一の特産物の写真
まとめ	10	6 本時の学習でわかったことや考えたことを書いてみよう	・静岡県の日本一の特産物についてわかったことや郷土料理について考えたことをまとめさせる。	ワークシート

■ 評価 ア、静岡県のいろいろな産業について理解することができたか。

イ、静岡県の日本一について理解することができたか。

ウ、郷土料理について知ることができたか。



# 桜えびと

## しらすのかき揚げ

桜えびは、別名「海の宝石」ともよばれ、大きさが4~5cmの透明で美しい桜色をしたえびである。

駿河湾に注ぐ富士川、安倍川、大井川の水が運んでくる多くの栄養素が桜えびを育てている。深海性の桜えびの生息地は世界でも数か所のみという、とても珍しいえびである。

また、桜えび漁の歴史は、明治27年に由比（現・静岡市）の漁師が、アジの網引き漁をしていたとき網が深く潜ってしまい、その時に偶然にも大量の桜えびが獲れたことが始まりとされている。

桜えびと同様にしらすも、駿河湾でとれる海の恵

みである。水揚げされるしらすは、品質の高さで全国に名を知られている。しらすは主にイワシ類の稚魚（子供）の総称である。

駿河湾の海の恵みたっぷりの「桜えびとしらすのかき揚げ」は家庭でも親しまれている料理である。



### 1人当たりの栄養量 (小学校3・4年生)

エネルギー	152kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	5.6g
カルシウム	100mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	17μgRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1.7g
食塩	0.6g
マグネシウム	29mg
亜鉛	0.6mg

### 材料 分量 (小学校3・4年生1人分)

①桜えび(ゆで)	7
②しらす(ゆで)	7
③たまねぎ(うす切り)	15
④ごぼう(千切り)	20
⑤小麦粉(薄力粉)	1
⑥水	20
⑦小麦粉(薄力粉)	17
⑧油	適量

### ◎下処理

### ◎作り方

- 1 桜えびとしらす、たまねぎ、ごぼうを混ぜ合わせ、小麦粉をふっておく。
- 2 小麦粉に水を加えて、衣を作る。
- 3 1と2をさっくり混ぜ合わせる。
- 4 形を整えて、180°Cの油で揚げる。

<子どもたちが作るための手順>

※入れる順番に材料を準備しておきましょう。

①桜えび②しらす③たまねぎ④ごぼう→⑤小麦粉→⑥水⑦小麦粉→⑧油

# 桜えびとしらすのかき揚げ献立例



麦ごはん

牛乳

桜えびとしらすの  
かき揚げ みぞれだ  
れ添え

新じゃがいものみそ汁  
ネーブル

## 1食当たりの栄養量（小学校3・4年生）

エネルギー 694kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.3g カルシウム 439mg 鉄 2.8mg  
ビタミンA 247 µgRE ビタミンB1 0.68mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 50mg 食物繊維 5.7g  
食塩 2.2g マグネシウム 121mg 亜鉛 3.1mg

## 放送資料

今日のかき揚げに入っている桜えびとしらすは、静岡県の特産物です。

静岡市の由比と蒲原の桜えびが特に有名で、日本国内の100%が駿河湾でとれます。桜えびという名前は、透明で美しい桜色をしていることから、そう呼ばれるようになりました。

桜えびやしらすには、みんなの成長に必要なたんぱく質や、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています。

今日の桜えびとしらすのかき揚げは、静岡県の郷土料理のひとつです。ごぼうやたまねぎも入れて、栄養のバランスのよいかき揚げを作りました。

## 桜えびにまつわる話

明治時代、甲州(山梨県)や信州(長野県)へ、かまぼこ、かつお節、干物、桜えびを売りに行った頃は「えびっか一(えびっかす)」と言って売り歩いていたが、「駿河の商人さん、こんなきれいなえびをえびっか一とはかわいそうだなあ」と笑われ、「じゃあ、桜えびと言うかい」と答え、それから「桜えび」と売り歩いたようである。

桜えびの初期の加工方法は、日干しにするしかなかったが、明治40年に煮干し加工(塩ゆでにして天日加工する)されるようになった。

近年、急速冷凍の技術が進み、夜の漁を終えた漁師が、朝、由比漁港に水揚げした桜えびを氷点下30°Cで瞬間に冷凍し、保存ができるようになった。

<参考資料>由比町史 由比教育委員会 桜えび漁業百年史 静岡新聞社出版局  
新 静岡見歩き食べ歩き 毎日新聞静岡支局

# 桜えびとしらすのかき揚げを特別活動に活用した指導事例

## (小学校) 第6学年 学級活動学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日第〇校時  
対 象 6年〇組 〇〇人  
指導者 学級担任 栄養教諭等

### 題 材 名 地場産物で丈夫な体を作ろう

#### 題材設定の理由

成長期にある子どもたちが、静岡県の特産物で自分の体に必要な栄養素等がとれることを学び、さらに、特産物を身近に感じて、習慣的に食べるようになる良い機会であると考え、本題材を設定した。

#### 本時の実際

- 目標
  - ・学校給食の献立にある「桜えびとしらすのかき揚げ」について静岡県の特産物を使用して作られていることを理解する。
  - ・「桜えびとしらすのかき揚げ」に含まれるカルシウムは成長期に欠かせない栄養素であることについて理解し、今後の食生活に活かそうとする。
- 食育の視点
  - ・地域の産物、食文化や食にかかる歴史等を理解し尊敬する心を持つ。
  - ・心身の健全な成長や健康の保持増進のために、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい習慣を身につける。

#### 展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
とらえる	10	<ul style="list-style-type: none"><li>・成長期にある自分たちに必要な栄養素を確認する。</li><li>・今日の給食の栄養価について確認する。中でも「桜えびとしらすのかき揚げ」にカルシウムが多く含まれていることに注目する。</li><li>・桜えびやしらすは、どこの地場産物を使用しているのか確認する。 <b>地場産物で丈夫な体を作ろう</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・成長期に特に必要なカルシウムについて説明する。</li><li>・学校給食の栄養価について説明し、カルシウムのとれる食品について知らせる。</li><li>・静岡県の駿河湾でとれることを説明する。</li><li>・桜えび漁の歴史についてふれる。</li></ul>	図表 写真 掲示資料 地図 写真
追求する	25	<ul style="list-style-type: none"><li>・地場産物や郷土料理について知る。</li><li>・静岡県の地場産物や郷土料理について知っていることを発表する。</li><li>・静岡県の地場産物を使用した料理を考える。</li><li>・班活動をして「料理カード」を作る。</li><li>・各班1枚を完成させて発表する。 (料理名・材料・作り方・料理完成図・栄養面で工夫した点など)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・「郷土料理」や「地場産物」の説明をする。</li><li>・静岡県の地図を見ながら、地場産物や郷土料理について説明する。</li><li>・身近な地場産物などが栄養面に優れていることを説明する。</li><li>・班活動の内容を発表しあって、地場産物を身近に感じ、家庭でも保護者と作ってみるように説明する。</li><li>・学校給食の献立の中には他にも地場産物や郷土料理が使われていることを知らせる。</li></ul>	地図 グループ活動 掲示資料
まとめ	10	<ul style="list-style-type: none"><li>・本時の学習でわかったこと、これから食生活にも取り入れていくなどをまとめる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・地場産物の良さを感じるとともに、自分の健康を考えて食を選んでいきたいことなどをまとめる。</li></ul>	ワークシート

- 評価
  - ・地場産物を身近なものに感じ、今後の食生活に取り入れることの大切さに気付いたか。
  - ・地場産物を使用した郷土食には健康を考えた料理があることに気付き、生かそうとしたか。  
(ワークシートや発表より)



# うなぎちらし

浜名湖は、全国的に有名なうなぎの産地である。浜名湖でうなぎを養殖するようになつたのは明治時代からで、「気候があたたかい」「養殖池をつくるのに良い土地がたくさんあつた」「うなぎの稚魚がたくさんとれた」「流通に便利であつた」などの条件が整っていたからといわれている。

うなぎの蒲焼は、開いたうなぎに竹串を打ち、白焼きにしたあとタレをつけて焼く。そのまま食べたり、どんぶりもの、ちらし寿司、茶碗蒸し、お茶漬け、厚焼き卵、酢の物など、いろいろな料理に用いられる。

寿司、茶碗蒸し、お茶漬け、厚焼き卵、酢



## 1人当たりの栄養量 (小学校3・4年生)

エネルギー	477cal
たんぱく質	15.2g
脂質	9.5g
カルシウム	71mg
鉄	1.3mg
ビタミンA	524μgRE
ビタミンB1	0.34mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	1.6 g
食塩	2.2g
マグネシウム	42mg
亜鉛	2.2mg

## 材料 (小学校3・4年生1人分)

①米	80
②酢	10
さとう	9
塩	1
③うなぎのかば焼 (1cm短冊切り)	30
④サラダ油	1
卵	15
塩	0.1
⑤れんこん(厚さ1mm 小さめいちょう切り)	18
⑥さやえんどう (1cm斜め切り)	5
⑦かつおけずり節	1
水	20
⑧さとう うすくちしょうゆ	1.5
みりん	3
⑨にんじん(細い千切り)	1
⑩きざみ昆布	7
	1

## ◎下処理

- ★ きざみこんぶは洗ってもどす。
- ★ 出し汁をとっておく。

## ◎作り方

- 1 ご飯を炊く
- 2 酢・砂糖・塩を弱火であたため、寿司酢をつくる。
- 3 うなぎのかば焼きは1cm幅に切る。
- 4 卵を割り、食塩を混ぜてほぐし、フライパンでうす焼き卵を作る。細く切って錦糸卵にする。
- 5 さやえんどうは、サッとゆでて1cmに切る。
- 6 鍋に出し汁、さとう、うすくちしょうゆ、みりんを煮たて、にんじん、きざみ昆布を煮る。
- 7 れんこんは固めにゆで(歯ごたえが残るくらい)、寿司酢を少量とて、その中につけておく。
- 8 ごはんに2の寿司酢を混ぜ、4の材料を加えてさらに混ぜる。
- 9 どんぶりに8を盛り、上にれんこん、うなぎのかば焼き、錦糸卵を彩りよくならべ、さやえんどうをちらす。

<子どもたちが作るための手順>

※入れる順番に材料を準備しておきましょう。  
①→②→③→④→⑥→⑦→⑧→⑨→⑩→⑤

# うなぎちらし献立例



うなぎちらし  
牛乳  
おひたし  
すまし汁  
メロン

## 1食当たりの栄養量（小学校3・4年生）

エネルギー 660kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.7g カルシウム 411mg 鉄 6.0mg  
ビタミンA 717 µgRE ビタミンB1 0.79mg ビタミンB2 0.70mg ビタミンC 40mg 食物繊維 4.3g  
食塩 3.0g マグネシウム 109mg 亜鉛 3.9mg

## 放送資料

浜名湖のうなぎの養殖は、明治20～30年に始まり全国へと広がりました。日本で1番最初にうなぎの養殖を始めたのは浜名湖です。

7月の「土用丑の日」には、うなぎのかば焼きを食べる習慣がありますが、江戸時代、平賀源内という人が「土用丑の日」にうなぎを食べることをすすめたそうです。あっさりした食事になりがちな夏に、うなぎでスタミナをつけ、夏バテ解消をねらった食習慣が今も続いています。

今日の給食は土用丑の日にちなみ、色どりもよく食欲をそそる「うなぎちらし」です。うなぎは蒲焼き以外にも、ごぼうといっしょにやわらかく煮てごはんに混ぜた「朴飯」や、きゅうりと酢の物にした「うざく」などおいしい食べ方がいろいろあります。

## うなぎにまつわる話

うなぎは南方の深海で生まれ、川で数年間生活した後、海に下りまた南方の産卵場に向かうといわれているが、その生態はまだわからないことが多い。多くの養殖場では5cmくらいに成長した稚魚（しらすうなぎ）が河口に寄ってきたものを採り、池で大きく育てている。独立行政法人水産総合研究センターをはじめ、静岡県水産技術研究所浜名湖分場では、うなぎの産卵や成長について調査、研究をすすめている。

うなぎが夏バテによく効く、栄養価の高い食品であることは、“万葉集”の大伴家持の歌「土用の丑はうなぎ」にもうたわれている。

<参考資料>万葉集(岩波文庫)、調理用語辞典((社)全国調理師養成施設協会)、静岡県水産技術研究所浜名湖分場資料

# うなぎちらしを親子料理教室に活用した指導事例

(小学校) (親子料理教室)

日 時 平成〇年〇月〇日  
対 象 小学校5・6年生親子  
指導者 栄養教諭等

題 材 名 **郷土料理のうなぎちらしをおいしくつくって食べよう。**

題材設定の理由 うなぎの加工工場を見学した親子が、栄養バランスのよい食事のとり方と特産物や郷土料理について、理解を深めるとともに、日々の食生活に生かせるようこの題材を設定した。

## 本時の実際

- 目標
  - ・地域の特産物や郷土料理を知り、学校給食にとり入れられていることを理解する。
  - ・学校給食の献立の調理実習をとおして、栄養バランスのよい食事のとり方がわかる。
- 食育の視点
  - ・自分たちの住む地域の特産物と食文化のつながりを理解し、大切にしようとする。
  - ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食習慣を身につける。
  - ・衛生に気をつけて、親子で協力して調理する。

## 展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
加工工場の見学	60	<ol style="list-style-type: none"><li>1 うなぎ加工工場で、工場の人から話を聞く。<ul style="list-style-type: none"><li>・いろいろな種類を作っている。</li></ul></li><li>2 工場内の見学をする。<ul style="list-style-type: none"><li>・作業によって工場の中を区切っている。</li><li>・衛生的に加工されている。</li></ul></li><li>3 わかったこと、感想を記入する。</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>・うなぎの加工品の種類、加工の様子、作業するときに気をつけていることなどの視点に注目して見学するよう助言する。</li></ul>	
特産物と郷土料理の学習	40	<ol style="list-style-type: none"><li>1 地域の特産物にはどんなものがあるか、思い出して発表する。</li><li>2 うなぎの蒲焼きなどの特産物や郷土料理を学校給食に使われていることについて考える。</li><li>3 「土用丑の日」にうなぎの蒲焼きを食べる習慣について知る。</li><li>4 郷土料理をとり入れた献立を知る。</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>・特産物の地図、写真を掲示する。</li><li>・特産物を使用することの良さや郷土料理との関連性について話す。</li><li>・うなぎの栄養的特徴や土用丑の日にうなぎを食べる意味を説明する。</li><li>・栄養バランスを考えた1食分の組み合わせ方を示し調理実習につなげる。</li></ul>	地図 写真  献立表 写真
調理実習	100	<p>うなぎちらしをとり入れた学校給食のメニューを作ろう</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 親子で調理をする。<ul style="list-style-type: none"><li>・うなぎちらし　・牛乳</li><li>・おひたし　　・すまし汁</li><li>・メロン</li></ul></li><li>2 試食をする</li><li>3 片付けをする。</li><li>4 本日の親子料理教室の感想を書く。</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>・調理実習の内容、作り方、衛生的で安全な調理の仕方について説明する。</li><li>・子どもも積極的に調理するよう、包丁の持ち方などを指導する。</li><li>・親子で協力して片付けるよう支援する。</li><li>・親子料理教室の感想や分かったことを用紙に記入してもらう。</li></ul>	レシピ 配布

- 評価
  - ・学校給食に、地域の特産物や郷土料理がとり入れられていることが理解できたか。
  - ・栄養バランスのよい食事のとり方がわかったか。

静岡県の地場産物を活用した  
郷土料理・学校給食献立例・指導事例

平成21年3月10日発行

発行者 静岡市葵区駿府町1番1号  
静岡県教育会館内  
静岡県学校給食栄養士会  
財団法人 静岡県学校給食会

印刷所 静岡市駿河区豊田1丁目8番36号  
八千代印刷株式会社