

技術・家庭科学習指導案

1 題 材 行事食や郷土料理を作ってみよう

2 目 標 ○行事食や郷土料理のつくり方を知り、つくることができる。

○行事食や郷土料理の調理実習を通して、地域の方々との交流を深める。

(⑥食文化 ⑤社会性)

3 指導計画

題 材	時 間	学習内容
1 行事食や郷土料理について知ろう	1	郷土料理について、調べた内容を発表する。 会食のマナーを知る。
2 行事食や郷土料理をつくってみよう	2 (本時)	行事食や郷土料理をつくることができる。 実習を通して、地域の方々との交流を深める。
3 行事食や郷土料理についてまとめよう	1	小集団ごとに、行事食や郷土料理の作り方について発表する。

4 展 開

学習内容	形態 時間	指導上の留意点 (◎評価)	
		T 1	T 2 (婦人会の方々)
1 学習課題の確認	一斉 5	○本時の課題を確認する。 ○ゲストティーチャーの紹介をする。	○各班で簡単に自己紹介をする。 ○行事食、郷土料理について説明する。
今治の行事食や郷土料理を知り、作れるようになろう			
2 調理実習 (1)実習	小集団 55	○調理方法を確認し、調理実習を行う。 ・たこ飯 ・おもぶりごはん ・せんざんき ・さんまの肝焼き ◎意欲的につくることができたか。 (観察)	○作り方のポイントを補足説明する。 ○環境を考えた調理上の知恵を説明する。
(2)盛りつけ	小集団 15	◎地域の方々との交流を深めることができたか。(観察)	
(3)試食	小集団 15	○試食をしながら、婦人会の方との会話を楽しくめるよう声かけをする。	

(4)後片づけ			
(5)反省・評価	個人 5	○本時の学習の反省をし、実習の状況やアドバイス頂いたことをまとめる。 ◎郷土料理の作り方を理解することができたか。(ワークシート)	
3 本時のまとめ	一斉 5	○調理・試食しての感想を発表する。 ○お世話になった婦人会の方々へお礼を言う。	○行事食や郷土料理について、生徒たちへ話をする。

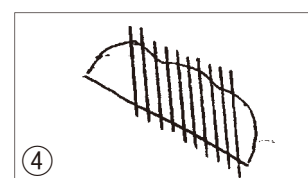
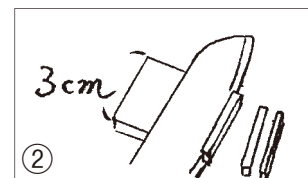
おもぶりごはん

材料4人分

精白米	540ml	(1合カップ3)
水	648ml	(カップ3と1/4弱)
ごぼう	30g	
にんじん	30g	
から揚げ(油揚げ)	1枚	
しいたけ	3枚	
絹さや(さやえんどう)	50g	
こんにゃく	1/2枚	
さといも	中くらい5個	
いりこ	10匹	
A	砂糖	18g (大2)
	うすくちしょうゆ	45ml (大3)
	みりん	少々
	酒	少々

作り方

- 1 精白米は普通に炊く。
- 2 ①ごぼうはさがき、から揚げ(油揚げ)は小さく切り、
②こんにゃく・にんじん・しいたけは3cmのせん切りにする。
- 3 さといもは、皮をむき塩でもんでぬめりを取り、③7mmのいちよう切りにする。
- 4 いりこは頭と骨を取り細かく裂く。
- 5 ごぼうなどの具材は別にAで炊き、ご飯と具を熱いうちに混ぜ、具の煮汁で味付けをする。
- 6 絹さや(さやえんどう)は、塩ゆでした後④斜めに小口切りし、盛りつけの時に混ぜる。



【由 来】

この「おもぶりごはん」は、11月の亥の子の日に、男の子が誕生した家に集まってする行事の会食によく作られ、ふるまわれた料理のひとつです。また、法事の時にもよく作られました。

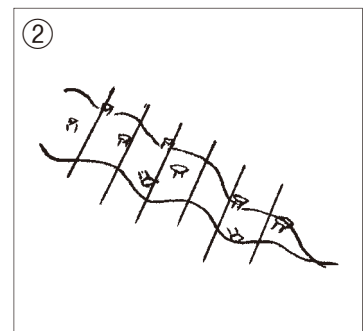
たこ飯

材料4人分

精白米	540ml (1合カップ3)
水	558ml (カップ2と3/4強)
たこ	200~400g
から揚げ(油揚げ)	1枚
塩	2.5g (小1/2)
うすくちしょうゆ	54ml (大3)
酒	36ml (大2)
もみのり	少々

作り方

- 1 精白米は30分前に洗ってザルに取り、水気を切る。
- 2 ①たこは塩でよくもみ、ぬめりを取って水洗いし、②小口切りにする。
- 3 洗った米、分量の水、たこ、調味料、から揚げ(油揚げ)を合わせて炊き上げる。
- 4 器に盛り、もみのりを飾る。



【由 来】

昭和12年頃、松山の今出の浜から広まったといわれていますが、昔はよくたこが海岸にはって上がっていたそうです。今治地方でもずいぶん昔から作られていました。

【一口メモ】

好みによって、ごぼう、人参を加えてもよいのですが、たこ飯の良さを出すためには、たこだけの方が良いそうです。

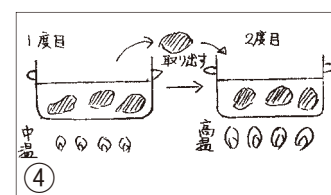
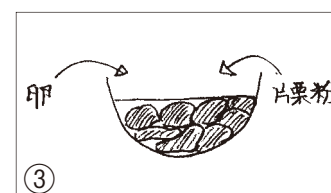
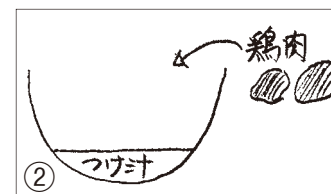
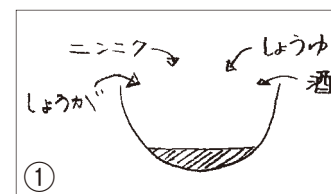
せんざんき

材料4人分

鶏肉（骨付き）	700g
かたくり粉	36～45g（大4～5）
卵	1個
しょうが	30g
にんにく	1片
しょうゆ	22.5ml（大1と1/2）
酒	22.5ml（大1と1/2）

作り方

- 1 しょうがとにんにくはすりおろし、しょうゆと酒を合わせてつけ汁を作る。
- 2 ボールにつけ汁と鶏肉を入れてよくまぶし、2時間ほどつけておく。
- 3 かたくり粉と卵を加えてよくもみ込む。
- 4 中温の油で揚げ、1度取り出す。
その後、油を高温にして2度揚げをする。



【由 来】

せんざんきという不思議な名前の由来はいろいろありますが、中国料理「炸塊鶏（チャーカイチ）」や「炸鶏（サーチ）」からきているのでは?といわれております。また、今治が発祥地で約300年前に近見山でとれるきじの肉で作っていたそうです。

焼き鳥と並ぶ、名物料理となっています。

【一口メモ】

外はカリッと、中はジューシーに作るのがコツです。

さんまの肝焼き

材料4～6人分

さんま …………… 3尾

調味料A

しょうゆ …………… 30ml (大2)

酒 …………… 30ml (大2)

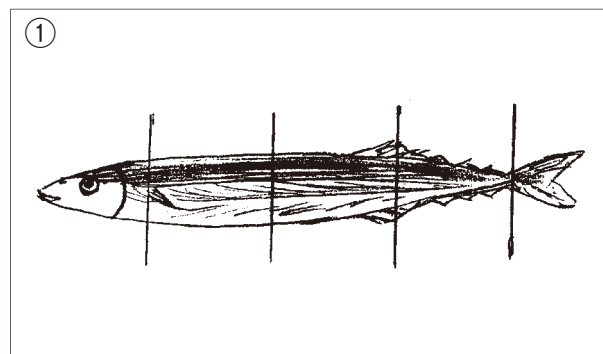
みりん …………… 45ml (大3)

ニンニク …………… 1片 (すりおろしたもの)

しょうが …………… 1片 (皮ごとすりおろしたもの)

作り方

- 1 さんまは頭を落とし内臓(肝)を取り出す。肝は包丁でたたいておく。
- 2 調味料Aを合わせて肝を加える。
- 3 さんまの身の部分を①筒切りにし、2に30分くらいつけ込む。



- 4 3をグリルで焼く。
(両面グリルの場合、強火で約6分)
(片面グリルの場合、強火で表5分、裏4分)
※グリルがない場合は、フライパンで焼いたのでよい。

【エコポイント】

さんまの肝を捨てずに利用。(つけ込み調味液に風味が加わりおいしくなる。)

残ったつけ込み調味液やさんまを焼いた後のグリルのよごれは、新聞紙などに吸わせて捨てる。

調理実習自己評価表（行事食や郷土料理をつくろう）

	年	組	番	班	氏名							
献立名	①たこ飯		②おもむりごはん		③せんざんき		④さんまの肝焼き					
評価項目					自己評価欄（該当するところに○を）							
1 忘れ物は無かったか。					エプロン		※きちんと持ってくる ことができた物に○を つけること。（服装に 関しては、着用してな ければ×です。）					
					三角巾							
					マスク							
2 今日の実習に意欲的に取り組めたか。					意欲的に取り組めた。							
					まあまあ取り組めた。							
					あまり意欲的に取り組めなかった。							
					まったく取り組めなかった。							
3 班で協力して作業を進めることができたか。					大変協力できた。							
					まあまあ協力できた。							
					まったく協力できなかった							
4 安全に注意して実習できたか（包丁の使い方、ガスの使い方火傷はなかったか、など。）					できた。							
					まあまあできた。							
					できなかった。							
5 味付けは、どうであったか。							①	②	③	④		
					おいしかった。							
					まあまあおいしかった。							
					おいしくなかった。							
6 盛りつけは、きれいにできたか。工夫した点は？					できた。							
					まあまあできた。							
					できなかった。							
7 郷土料理の作り方がわかったか。					よくわかった。							
					だいたいわかった。							
					わからなかった。							
今日の実習を通して、できるようになったことを書こう！												
実習を終えての感想を書こう！												

中学校参考例

学級活動指導案

1 題材名 スポーツと栄養を考えよう

2 ねらい ○スポーツをするためには、栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切であることを理解する。

(③選択する能力 ②心身の健康)

3 準備物 食生活学習教材、スポーツと栄養クイズ、ワークシート

4 展 開

学習活動	形態 時間	指導上の留意点（◎評価）
1 スポーツをする時に、食事で気をつけていることを振り返る。	一斉 5	・自分の食生活を振り返り、スポーツのための効果的な食事があることを知る。
スポーツと栄養について考えよう		
2 スポーツと栄養に関するクイズを行う。 ※資料①	一斉 10	・簡単なクイズを行うことで意欲化を図るだけでなく、学習課題を明確にする。
3 ご飯に含まれる栄養素やそのはたらきについて話し合う。	小集団 15	・スポーツと食事についての関心を深めるために、スポーツ選手を支える共通する食べ物を提示する。 ※資料② ・六つの基礎食品群の表(食生活学習教材P 9 参照)を提示し、話し合う。
4 スポーツのための効果的な食事を知る。	一斉 15	・食生活学習教材P 17「食事のこんな所に気を配りましょう」をもとに、話し合う。 ・スポーツのための効果的な食事の摂取方法について視聴覚機器を活用しながら補足説明を行う。 ※資料③ ・地元の食材の良さを紹介する。
5 学習をとおして学んだことや目標を発表し合う。	一斉 5	・学習をとおして学んだことを、自分の食生活を振り返りながら発表し合う。 ◎正しい食事の積み重ねの大切さを理解し、自分の食生活のあり方を見つめ直すことができたか。 (ワークシート)
【事後指導】 ・食生活改善のための目標を決めて取り組み、保護者からの感想と協力を得る。※資料④		

資料①

スポーツと栄養クイズ

- 問題1 試合前にはどの栄養素を多く摂取したらいいですか。
 ア. タンパク質 イ. 糖質 ウ. ビタミンC
- 問題2 プロ野球選手は1日何kcal以上摂取したらいいですか。
 ア. 3500kcal イ. 4000kcal ウ. 4500kcal
- 問題3 運動の合間の水分補給の時、何ml飲んだらいいですか。
 ア. 100ml イ. 200ml ウ. 300ml
- 問題4 成長ホルモンが多く分泌されるのは、何時～何時ですか。
 ア. 午前9時～12時 イ. 午後1時～午後4時 ウ. 午後10時～午前2時
- 問題5 持久力をアップしたい時どの栄養素を摂取したらいいですか。
 ア. 糖質 イ. ビタミンC ウ. カルシウム
- 問題6 瞬発力をアップしたい時どの栄養素を摂取したらいいですか。
 ア. タンパク質 イ. 糖質 ウ. カルシウム
- 問題7 筋力をアップしたい時に控えたい栄養素は何ですか。
 ア. タンパク質 イ. 脂質 ウ. 鉄分
- 問題8 集中力をアップするためには、特にどの栄養素を増やしたらいいのでしょうか。
 ア. 脂質 イ. 無機質 ウ. たんぱく質
- 問題9 5分間でどのスポーツが1番カロリーを消費しますか。
 ア. テニス イ. バレーボール ウ. バスケットボール
- 問題10 疲労を軽減するにはどの食品がいいですか。
 ア. 100%みかんジュース イ. 炭酸飲料 ウ. 牛乳

※解答※

- | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|---|-----|---|
| 問1 | イ | 問2 | ウ | 問3 | イ | 問4 | ウ | 問5 | ア |
| 問6 | ア | 問7 | イ | 問8 | イ | 問9 | ウ | 問10 | ア |

資料②



世界で活躍するスポーツ選手の こだわりの食事

番 氏名

高橋尚子：マラソン

「食事もトレーニングのひとつ」
・レース直前は、ご飯とうどん、お餅を食べる。

浜口京子：レスリング

・ご飯中心。・梅干しも欠かさない。

北島康介：水泳

・出場前のお昼の献立は、おにぎり4個とヨーグルトとバナナ。

谷亮子：柔道

・試合当日には、きな粉餅を食べる。

イチロー（鈴木一郎）：野球

・ご飯大好き



5人の選手の
こだわりの食事の共通点は何だろう

.....

.....

.....

資料③

スポーツのための効果的な食事の摂取方法の説明資料

1 日本食は世界一のスポーツ栄養食

- (1) 食材が豊富
- (2) 調理法が豊富
- (3) 味つけが豊富
- (4) 穀類を中心とした食事

2 スタミナアップのためには・・・

- (1) 肝臓と筋肉に貯蔵されているグリコーゲン(炭水化物)の量を増やす。
- (2) 糖質が多く含まれているご飯やパン、バナナを食べたあとに、みかんやグレープフルーツのような柑橘類を食べるか、梅干しのように酸っぱいものを食べる。

【理由】

- ・柑橘類に入っているクエン酸がグリコーゲンの量を増やす。



グリコーゲンの量が増えるとスタミナがアップする。

3 疲労回復のためには・・・

- (1) 運動後すみやかに(1時間以内がベスト)糖質やたんぱく質を多く含んだ食事を摂る。
※運動による蓄積した乳酸を早く取り除くため。
- (2) ビタミンB1 (例：豚肉・うなぎ・まぐろ・鰹)、ビタミンCを多く摂る。

4 試合に向けて

- (1) 2週間前
 - ア. バランスのよい食事では体調を整える。
 - イ. ビタミン・ミネラルの不足に気をつける。
- (2) 1週間前
 - ア. たんぱく質や植物性の脂質を中心とした献立を立てる。
 - イ. 肉・魚・卵・豆・乳製品が不足しないようにする。
- (3) 3日前
 - ア. ご飯を多めに摂る。(グリコーゲンを蓄える。)
 - イ. おかずにも糖質を多く含む食品を摂る。
 - ウ. 油っぽいものは控える。
- (4) 当日
 - ア. 糖質を多く含む食品を中心に摂る。
※朝食に向いている糖質が多い食品→ご飯・もち・パン・バナナ等
 - イ. たんぱく質は必ず摂る。

資料④

食生活改善に取り組み、ベストコンディションへ

番 氏名()

実践目標：

月／日	曜日	反省・感想	家族からのアドバイス
／			
／			
／			
／			
／			
／			
／			