

食品の選び方を考えよう

時 期 いつでも

時 間 1 時間

場 所 教室

- 環境にやさしい食材と「地産地消」との関わりを考える。
- 身近な食品の品質を見分け、安全な農作物を選択する。

ねらい

- ・環境にあまり負担を与えないためには、どのような食材を選択すればよいかを考え、「地産地消」の有効性に気付かせる。
- ・食品の品質を見分け、適切に選択することができる能力を身に付けさせる。

教科に見る活用場面

- ・中学校 技術・家庭（家庭分野） 「献立作りと食品の選択」
- ・高等学校 家庭（家庭総合・家庭基礎） 「食生活と文化」

活動の内容

- (1) 食品を選ぶときのポイントについて考える。（ワークシート①）
- (2) 旬の食材を見つける。（ワークシート①）
- (3) 地産地消について学ぶ。
- (4) 地域の食材を利用することの良さを知る。（ワークシート①）
- (5) 和食の良さを知り、一汁三菜の献立をたてる。（ワークシート②）

活用ガイド

○指導上の工夫・留意点

- ・旬の野菜やトレーサビリティの表示、スーパーの広告などを用意して、導入に用いる。
- ・「地域の伝統野菜」についても触れると地産地消に発展がみられる。
- ・関連プログラムとして、「『エコクッキング』って何？」(p.172)、「私たちの食生活と環境」(p.190)がある。

○ワークシートの解答例

①食品の選び方を考えよう

- 1 食品を選ぶときに気を付けること…例) 野菜・果物 値段はどうか、新鮮か、産地はどこかなど
- 2 代表的な旬の食べ物…①たけのこ ②きゅうり なす ③さといも さつまいも ④小松菜 白菜 ⑤もやし ⑥いちご ⑦メロン すいか ⑧ぶどう ⑨みかん ⑩バナナ ⑪めばる ⑫あゆ ⑬さんま さけ ⑭ぶり たら

3 地域の食材を利用するよい点…例) 新鮮である・安心である・生産者が分かる・価格が安い

②和食の良さを知ろう

- ・④…①カレーライス②ステーキ③ハンバーグ④とんかつ⑤クリームシチュー
- ・一汁三菜の献立…例) 主菜 餃子・棒々鶏 副菜 ニラ玉・かんぴょうの煮物 汁物 ねぎの味噌汁

プログラムの作成において参考とした文献やWebサイト

○「家庭科ワークノート 食生活と自立 地域教材」

○「新しい技術・家庭学習ノート わたしたちの食生活 とちぎ出版」 栃木県中学校教育研究会 技術・家庭部会



消費生活・衣食住

①食品の選び方を考えよう

実施日	年 月 日 ()	年 組 番	氏 名	
-----	-----------	-------	-----	--

1 環境に負担をかけないためには、食品を選ぶときはどのようなことに気を付ければよいだろうか。

食品の種類	気を付けること
-------	---------

2 代表的な旬の食べ物

下の生鮮食品の旬を調べて、表に記入しよう。() に二つ入るものもある。

野 菜 きゅうり 小松菜 もやし さといも 果 物 メロン みかん いちご 魚 介 類 さんま ぶり あゆ
菜 さつまいも 白菜 なす たけのこ 物 すいか パナナ ぶどう 類 めばる さけ たら

	野 菜	果 物	魚 介 類
 春	たまねぎ さやえんどう グリーンピース みつば (^①)	なつみかん (^⑥)	わかめ にしん (^⑪)
 夏	ピーマン トマト 枝豆 ゴーヤー (^②)	さくらんぼ パイナップル もも (^⑦)	あじ かじきまぐろ すずき (^⑫)
 秋	にんじん ぎんなん まいたけ チンゲン菜 まつたけ (^③)	なし 柿 (^⑧)	さば (^⑬)
 冬	ほうれんそう しゅんぎく だいこん ねぎ 水菜 (^④)	りんご いよかん レモン (^⑨)	甘えび たらばがに ほたて (^⑭)
旬のないもの	(^⑤)	(^⑩)	まぐろ

3 地域の食材を利用することのよい点をまとめよう。



②和食の良さを知ろう

実施日	年 月 日 ()	年 組 番	氏 名	
-----	-----------	-------	-----	--

伝統的な和食の形は、主食である米飯と汁物に、おかず(菜)を2, 3種類組み合わせたもので、これを一汁三菜という。和食には、食物繊維が多くとれるという特徴があり、生活習慣病が話題になっている今、スローフード運動とならび、ヘルシーな和食は世界中から注目されている。



昭和30年（1955年）ごろの家庭の食事の例

日本型食生活の特徴

- ① ご飯を主食にした「一汁三菜」は栄養バランスがとりやすい。
- ② 食物繊維は、便通をよくし、大腸がんや肥満を予防するなどのはたらきをする。
- ③ 魚の脂肪は血液をサラサラにするはたらきをする。(例：あじ・さんま)
- ④ 四季折々の旬の食材を、独自の調味料(みそ・しょうゆ)で様々に料理し、季節感を味わえる。

Q あなたはどちらの食事が多いかな？

- ① ② ③ ④ ⑤
- ① オカ- サ- ヤス メハ ハキ トク
ムレツ ドイツキーク ダマヤキ ムエツグ (ギョウザ)

洋食中心・肉料理が多い・お子様好み・手軽に作れる・油っこい・こってり・柔らかい…こういう食生活を長く続けると、生活習慣病になりやすいので要注意！



- ② マゴハヤサシイ
メ マ(ワ) サ カ イ タ
メ カ イ ナ ケ

煮豆・ごまあえ・いもの煮ころがしなど
おふくろの味・野菜や魚が中心の和食
は体にやさしく、長寿をまねく食事。



作業

○の中に、地域の食材を用いた一汁三菜の献立を書こう。

副菜	主菜
副菜	
主食(ご飯)	汁物

栃木県の伝統野菜

伝統野菜とは、日本各地で昔から栽培されてきた地域独自の野菜のこと。

- ・栃木市宮町の「宮ねぎ」
- ・宇都宮市新里地区の「新里ねぎ」
- ・鹿沼市の「鹿沼菜」
- ・「かんぴょう」



栃木市宮町の「宮ねぎ」

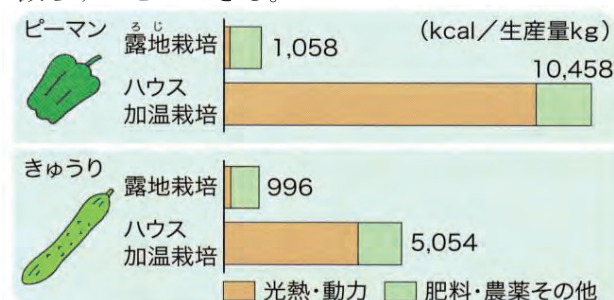


消費生活・衣食住

食品の選び方を考えよう

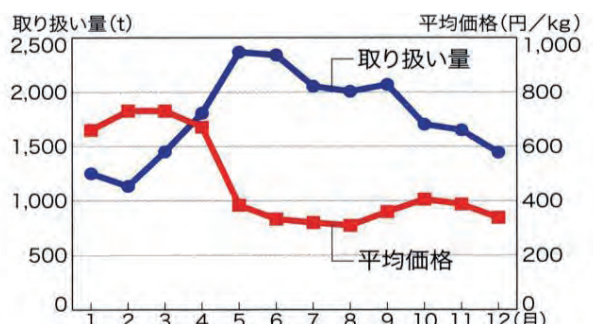
〔旬の野菜や果物〕

野菜や果物には生育に適した時期があり、その時期のことを「**出盛り期**」または「**旬**」という。この時期に合わせて栽培された野菜は、栄養価が高く、収穫量が多いので価格も安くなる。また暖房に石油などの燃料を使うハウス栽培よりも生産段階での二酸化炭素排出量が少なく、環境への負荷を減らすことができる。



【図1】生産に使用されるエネルギー量の比較

出典: 新しい技術・家庭学習ノート わたしたちの食生活



【図2】ピーマンの取り扱い量と価格

出典: 新しい技術・家庭学習ノート わたしたちの食生活

〔地産地消と旬産旬消〕

日本は昔から、住んでいる地域でとれる食材を利用し、その地域に合った方法で加工、調理して、食生活を営んできた。このように、**地元でとれた食材をその地で消費すること**を地産地消という。地産地消は、生産者と消費者が近くにいるという関係から、どのように生産されたかが分かり、より新鮮な食品を手に入れることができる。また、輸送にかかるエネルギー消費量も少なく環境にやさしいという利点がある。

露地栽培の農作物などを、旬の時期に消費することを旬産旬消という。

〔安全な農作物〕

有機農作物・・・化学肥料を使わずに堆肥(有機質肥料)による土づくりを2～3年行って生産された農作物のこと。国の認定登録機関により「有機 JAS」認定を受けられる。

特別栽培農産物・・・農薬や化学肥料の回数を減らして生産した農作物のこと。農林水産省新ガイドラインによる表示がある。

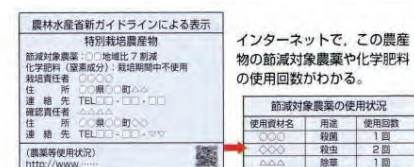
トレーサビリティシステム・・・「追跡可能」という意味。

食品の生産や流通などで食品の入荷や出荷を記録して、移動の状況をたどることができるようにすることで、問題が生じた際、その食品の回収や原因の究明を速やかに行うことができる。



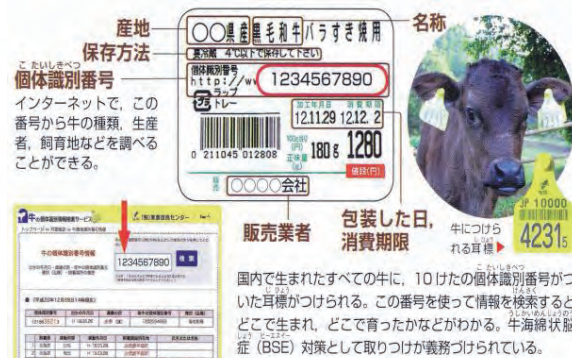
【図3】えのきについているQRコード

※QRコードによってトレーサビリティの詳細も確認可能。
※生産業者・流通業者・販売業者がわかりやすい。



左の表示は、消費者にまちがったイメージを与えたり、あいまいで分かりにくい表示なので、禁止された。

消費生活・衣食住



【図4】牛肉の個体識別番号

出典: 家庭科ワークシート 食生活と自立 地域教材