

(1) 題材名 「魚，肉，野菜を使って調理しよう」

(2) 題材のねらい

地域で生産される魚，肉，野菜を使って調理実習をおこない，魚，肉，使用する野菜の栄養的特徴や取扱い方を知るとともに，基礎的な調理技術を習得させる。

(3) 郷土素材について

本題材は，身近に捕れる魚（いわし，あじ，きびなご等），地域で生産される肉（黒豚，又は豚肉）や地域で生産される野菜（大根，にんじん，さといも，ごぼう，ねぎ等）を利用して調理実習をすることで，基本的な調理操作を学び基礎的な調理技術を身に付けると共に，郷土でとれる食材の栄養的価値や利点を知り，日常の食生活に生かしていくことを考えさせるものである。

長い海岸線をもつ本県では近海の魚が豊富に捕れ，また遠洋の魚が水揚げされ漁港もある。魚離れといわれる中学生に，身近で捕れる魚を使った調理を行うことで魚の利点に気付かせ，食べようという意欲を起こさせるきっかけとする。扱う魚は，栄養的にも優れ一人1尾を扱える小振りのあじやいわしなどが考えられ，煮る，焼く，ソテーなどの多様な調理法が工夫できる。きびなごは小さくて，魚の調理の経験としてどうかという課題はあるが，一人数尾を扱えるので生魚の感触に慣れ，抵抗無く扱うことができるようになる。実習をする時期に合わせて旬の新鮮な魚を用い，手軽においしく食べられるという実感を持たせることが大切である。

また，畜産県でもある鹿児島は，黒豚をはじめとする豚肉や鶏肉も身近な素材であり，特産の野菜と組み合わせて「とん汁」や「さつま汁」として昔から親しまれていることにも気付かせる。

(4) 学習指導要領との関連

- 「 A - (1) 中学生の栄養と食事」
 - ・食品の栄養的な特徴と分類
 - ・食品の組み合わせ
- 「 A - (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎」
 - ・食品の品質の見分け方
 - 生鮮食品の見分け方（鮮度，品質，衛生などの観点）
 - ・用途に応じた適切な選択
 - 選択の視点（目的，栄養，価格，調理の能率，環境への影響）
 - ・魚，肉，野菜の調理上の特徴
 - ・加熱調理の基礎
 - 煮る，焼く（フライパン焼き）等
 - ・調味の基礎（しょうゆ，みそ，食酢，砂糖，塩）
 - ・洗い方，切り方の基礎
 - ・調理機具の安全な取扱い
 - ・ゴミの処理

(5) 展開 (全4時間)

学習内容	時間	学習活動	指導上の留意点
<p>1 食品の特徴と調理の計画</p> <p>(1)魚の種類と栄養的特徴</p> <p>(2)肉の種類と栄養的特徴</p> <p>(3)野菜の種類と栄養的特徴等</p> <p>(4)調理の計画</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の種類と栄養的特徴を知る。 ・「いわし(あじ)(きびなご)」の特徴や調理の要点を知る。 ・肉の種類や栄養的特徴等を知る。 ・「豚肉」の特徴や調理上の留意点を知る。 ・野菜の種類や栄養的特徴等を知る。 ・野菜の扱い方の留意点や切り方を知り、加熱することの利点を考える。 ・「とん汁」の調理の要点、作り方の手順を知る。 ・人数分の材料や使用する用具、仕事分担等を話し合い、調理実習の計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の鮮度の見分け方にも触れる。 ・傷みやすいことを理解させる。 ・青魚の特徴にも触れる。 ・魚の特徴によって適する調理法があることを理解させる。 ・鹿児島ブランドにも触れる。 ・黒豚の特徴にも触れる。 ・鹿児島で多く生産される野菜や旬についても考えさせる。 ・根菜類の煮方、味噌の扱いも理解させる。 ・身近な食材を用いて、簡単においしく、栄養的にも優れた調理ができることに気付かせる。 ・安全で効率的な調理計画を立てさせる。
<p>2 調理</p> <p>(1)準備</p> <p>(2)調理</p> <p>(3)試食</p> <p>(4)後始末</p> <p>(5)まとめ、反省</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> ・身じたく、手洗いをし、材料・用具の準備をする。 ・旬の魚「いわし(あじ)(きびなご)」を使って調理をする ・豚肉と野菜を使って、「とん汁」を調理する。 ・楽しく味わいながら試食をする。 ・後始末を協力して行う。 ・実習を振り返り、自己評価・反省を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全で衛生的な調理を常に心がけさせる ・扱い方を示範する。 ・加熱状態を確認させる。 ・あくの取り方も指導する。 ・食事のマナーについても考えさせる。 ・身近な食材を調理に活用する利点を理解させ、日常の食事に生かすことを考えさせる。