

しゅんの野菜を調べよう

■プログラムの概要

ねらい	<ul style="list-style-type: none">• 普段食べている野菜や果物、魚には旬の時期があることを知り、旬のものは栄養価が高くおいしく、安いということに気づく。• 野菜を育てるにも様々なエネルギーが使われていることを知り、旬のものを食べることを通して、省エネルギーを実践する態度を育てる。		
キーワード	食育		
対象	小学3年～中学1年		
時間	45分 (小学校は90分使った方がよい)	実施場所	室内
使用するもの	1月から12月の帯状の野菜果物カレンダー（提示用・配布用） 身近な野菜のイラストカード ワークシート（旬予想を書きこむ表）		
全体の流れ	<ol style="list-style-type: none">1. 旬の説明とクイズ2. 旬を調べよう（様々な食材が本来食べられる時期を知る）3. 旬ではない時期の生産方法とは		

■進め方

時間	学習内容	指導上の留意点
	あいさつ・流れの説明	
10分	<p><旬って何だろう？> スイカなどを例に挙げて。旬について説明する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「旬」という言葉を聞いたことがあるか、聞いてみる
15分	<p><旬の予想クイズ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な野菜や果物を4～5つ選び、いつが旬かを考える。 ・みんなの予想を表にしてまとめる。 ・資料を提示して、それぞれの旬をみんなで確かめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立から野菜を選んでもよい ・予想させたら、挙手させて、集計結果を表にする ・旬の野菜は栄養価が高いということを説明
10分	<p><旬ではない時期の生産> もし、旬ではない時期に作りたいたら、どうしたらよいか考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・何人が発表させる
5分	<p><季節外れの野菜の生産に関する説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スイカの産地。周年栽培について ・レタスのリレー栽培 ・旬ではない時期のエネルギー使用について ・旬と旬以外の時期の栄養価について 	
5分	<p><まとめ> 今日の学習で分かったことをまとめる。</p>	

■使用するもの

物 品 名	数 量	備 考
子どもがよく知っている 作物のイラストカード	4～5種類 各1枚	黒板に貼れるように、裏にマグネットを付ける
ワークシート	一人1枚	予想や感想を書き込む
露地栽培と温室栽培のエ ネルギー使用比較グラフ	クラスで1枚	掲示用に大きいもの
旬と旬以外の時期の栄養 価について	クラスで1枚	

■実施にあたって留意する点

- 事前に「身近な野菜・果物」は何か、アンケートを取っておくとよい。
- 同様にスーパー、八百屋などに並んでいる野菜を調べさせておくのもよい
- 国産の作物に限定してプログラムを進め、輸入作物についてはフードマイレージと絡ませて、発展課題とする。
- 旬の野菜を使ったレシピなどを紹介できるとより実践的な広がりができる。