

P12

大分県に伝わる自慢の食材

P13

知っていますか？大分の魚たち

大分県に伝わる自慢の食材

大分県には地域ごとに特色ある食べ物がたくさんあります。自分が住んでいるところにはどんな食べ物があるか見てみましょう。また、他の地域で知っているものはいくつありますか？

大分県の「自慢」はこれじゃ！

- かぼす生産量 5,500t(平成27年)
- 新しいたけ生産量 1,144t(平成28年)
- サフラン(花芯)生産量 18kg(平成28年)

12

(目標)

- 自分の住んでいる地域でとれる食材や魚を知る
- 大分県の日本一の生産量の特産物を知る

(活用例)

- 図や図以外の地域の食材や魚について調べる
- 地域の食材の栽培体験をする

知っていますか？大分の魚たち

大分でとれる魚たちを紹介します。自分が住んでいる地域にはどんな魚がいるでしょうか？

大分県の海岸線の総延長は約772km(全長14倍)。日本列島の海岸の平均より約2倍から3倍ほど長く、沿岸からリアス海岸まで、複雑な地形で、変化に富んだ地形があり、地域ごとに異なる気候や地形が育んでいます。また、沖合では、99度線(東経139度)で有名な瀬戸が広がっています。この瀬戸の豊かな漁業資源、漁業資源の活用と活用を促しています。

13

栄養もたっぷり！大分の特産品①②

栄養もたっぷり！大分の特産品①

食べ物には、いろいろな栄養がふくまれています。大分県の特産品にはどんな栄養があるのでしょうか？

| | | |
|--|--|---|
| <p>乾しいたけ</p>  <p>ビタミンDがたっぷり</p> <p>↓</p> <p>骨をつくるのを助ける</p>  | <p>かぼす</p>  <p>ビタミンCがたっぷり</p> <p>↓</p> <p>かぜを引きにくくする</p>  | <p>養豚牛(肉)</p>  <p>たんぱく質がたっぷり</p> <p>↓</p> <p>筋肉などの体をつくる</p>  |
|--|--|---|

14

栄養もたっぷり！大分の特産品②

| | |
|---|---|
| <p>あじ・さば</p>  <p>DHA EPA</p> <p>こ魚にはカルシウムがたっぷり！</p> <p>青魚にはドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)がたっぷり</p> <p>↓</p> <p>その1 血をサラサラにする その2 目の動きを良くする</p>  | <p>牛乳</p>  <p>カルシウムがたっぷり</p> <p>↓</p> <p>骨をつくる働きをする</p>  |
|---|---|

さば、いわし、あじなど、青魚が育ちながら白い特徴をもつ魚を「青魚」といいます



15

(目標)

- 地域の食材の栄養について知る

(活用例)

- 食材の栄養や、からだへの効果を教える
- 給食に使われる食材を、黄・赤・緑の3つに分類し、からだへの効果がわかるようにする

P16

作ってみよう！地域素材を使った料理

P17

考えてみよう！地域素材を使った料理

作ってみよう！地域素材を使った料理

しいたけ パリパリしいたけピザ

【材料(4人分)】

- ギョウザの皮(大)..... 8枚
- とりひき肉..... 200g
- しいたけ(大)..... 4個
- チーズ..... 50g
- 砂糖..... 大さじ1
- ねぎ..... 少々
- みりん..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1
- コチュジャン..... 大さじ 1/2

【作り方】

- (1)とりひき肉をフライパンでいため、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、コチュジャン大さじ1/2で味を付ける
- (2)しいたけは石づきを切り落とし、5mmくらいのうすさに切る。じくもうすく切っておく
- (3)ギョウザの皮に、ひき肉、しいたけ、チーズ、ねぎの小さく切りをのせ、オーブン 200℃で2～3分焼いて出来上がり

かぼす かぼすミルク

【材料(4人分)】

- かぼす果汁..... 60～80ml (3～4個分)
- 牛乳..... 500ml
- はちみつ..... 大さじ4 (シロップでも可)

【作り方】

- (1)かぼす果汁とはちみつをまぜ合わせ、サラサラの状態にする
- (2)(1)を牛乳とまぜ合わせる
- (3)水と水で好みの濃さに調整すれば完成

お手軽かぼすジュースの作り方

かぼす果汁 大さじ2+はちみつまたはシロップ 大さじ1+水または炭酸水を好みの濃度えればかんたんにできるよ

16

(目標)

- 地域の食材を使用した料理を作ってみる
- 地域の食材を使用した料理を考える

(活用例)

- P16/レシピを参考に家庭や調理実習等で料理を作る
- 買い物や作る際に、食材には産地の表示があることを知る
- P17/何の食材を活用し、どんな料理を作るかを自分で考えてもらい、ワーク部分に記入する
- 食材については、P12, 13を参考にしたり、自分で調べる。
- 作る際に使用する調理道具についても一緒に考える

考えてみよう！地域素材を使った料理

地域食材を使った料理を自分で考えてみよう！

料理名 使う食材

料理のイラスト

使う道具

17

食べ物がわたしたちにとどくまで



(目標)

- 食べ物が食卓に届くまでの経路を知る
- 食べ物が食卓に届くまで、生産者等様々な人がかかわっていることを知る

(活用例)

- 給食に使われている食材が、どのような流れで食卓まで届いているのかを調べる
- 生産者や市場で働いている人たちの話を聞いて、仕事の内容や仕事のやりがい、大変さを知る

元気のもと「朝ごはん」を食べてスイッチオン

元気のもと「朝ごはん」を食べてスイッチオン!

1日3回の食事を、毎日決まった時間に食べることで生活リズムを整えることができます。特に朝ごはんは、3つのスイッチを入れる大切な役割があります。朝ごはんを食べるために、早寝早起きを心がけましょう。

3つの
スイッチ



脳の栄養がとどき、脳を働かせるスイッチが入ります。



体温が上がリ、体を動かすスイッチが入ります。



胃や腸が動き、うんちを出すためのおなかのスイッチが入ります。

(目標)

- 1日3回の食事を規則正しくとることによって、健康的な生活を送る
- 朝ごはんをしっかり食べて午前中の活動ができる状態をつくる
- 朝ごはんの重要性(3つのスイッチ)を理解する

(活用例)

- 朝ごはんを食べるために気を付けることを考える

(例)・夜更かしをしない

- 寝る前にお菓子を食べない等

朝ごはん(みそ汁)を作ってみよう!

(目標)

- とうふとわかめのみそ汁を作る
- 大分県の食材を使用したオリジナルみそ汁を考える

朝ごはん(みそ汁)を作ってみよう!

とうふとわかめのみそ汁

【材料(4人分)】

| | |
|----------|--------------------|
| とうふ | 1/2丁 |
| 乾燥わかめ | 大さじ1 (生わかめの場合 25g) |
| 水 | 800ml |
| 魚干し(いりこ) | 5尾 (10g程度) |
| みそ | 大さじ3と1/2 |

【作り方】

- (1) 鍋に水を入れ、魚干しを入れて30分つけておく。乾燥わかめを水(分量外)で戻す
- (2) 鍋を火にかけ、ふつと煮てきたら魚干しを取り出す
- (3) とうふは1cmのさいの目に切り、(1)の戻したわかめと(2)の鍋に加える
- (4) にたったら火を弱め、みそをとかし入れて出来上がり

地域の食材を入れた、
自分のオリジナルみそ汁を考えてみよう!

何の食材を使ったかな? 使う道具

イラスト

いりこを半分の量にして、
昆布だしも加えるとみそ汁がアップするぞ

20

(活用例)

- P17の食材を参考にしたり、地域の食材を調べオリジナルみそ汁を考える
- 自分で考えたみそ汁を家庭や調理実習等で作る