

## 技術・家庭科〈家庭分野〉学習指導案

日時：平成28年11月18日(金)

指導者：石巻市立門脇中学校

教諭 松川 淑

指導学級：2年3組 27名

会場：石巻市立河南東中学校

### 1 題材名 「地域の食材と食文化 ～地域の食材と郷土料理～」 〈家庭分野B 食生活と自立 (3)イ・ウ〉

#### 2 題材の指導目標

地域の食文化について理解させ、地域の食材などを生かした調理を工夫し、調理を通して基礎的・基本的な知識及び技能を習得させるとともに、計画を立てて実践しようとする意欲と態度を育成する。

#### 3 題材について

##### (1) 題材観

本題材は、学習指導要領B 食生活と自立(3)イ「地域の食材を生かすなどの調理を通して地域の食文化について理解すること」ウ「食生活に関心をもち、課題を持って日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践できること」に関わる学習である。ここでは、「地域の食材を生かした日常食、地域の伝統的な行事食や郷土料理などの調理を通して、地域の食文化に関心をもち、食事には文化を伝える役割もあることを理解すること」をねらいとしている。

食は人間が生きていく上での基本的な営みのひとつであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものである。しかしながら、近年、食生活を振り返り、調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品などが多く出回り、食生活も簡便になってきた。それらの食品を食欲に任せて食べる青少年は多く、欠食や過食も多くなってきている。また、栽培技術や保存・加工技術等の進歩によって、多くの生鮮食品が一年中出回るようになり、季節感や地域性などが希薄になるとともに、地域固有の食文化も失われつつある。この現状は、石巻市でも同様で、市の食育推進計画の中でも、中学生の孤食化や核家族による若年層の郷土料理離れが目立ち、食文化の継承に危機を感じている。そのため石巻市では、「食を活かした元気な石巻」都市宣言として、「食文化の継承」「地産地消」を重要項目として掲げ、学校・家庭・地域と連携を図りながら取り組んでいる。

この時期に、調理技能を身に付け、食文化について学ぶことは、生活の自立のため、さらには生涯にわたって健康な生活を送るためにも大切なことである。本題材では、地域で取れた食材を理解し触れることを通して、地域特有の食文化に関心をもち、食材や郷土料理に込められた先人たちの知恵や願い、人々とのつながりについて気付く機会にさせたいと考える。

## (2) 生徒観

2年3組は、男子11人女子16人の学級である。全体として明るく和やかな雰囲気のある学級である。題材に入るに当たり、以下のアンケートを実施した。(7月15日実施 在籍27名 欠席1名)

質問内容	回	答
1 調理実習は好きですか？	はい	26人
2 これまでの調理実習で作ったものを、家でも作ったことはありませんか。	はい	20人 (味噌汁・カレー・ジャガイモ料理・スクランブルエッグ・ごはん・野菜炒め)
3 「地産地消」という言葉の意味を知っていますか。	はい	24人 いいえ 2人
4 石巻地区の「地域の食材」を知っていますか。	はい	26人 (笹かまぼこ・魚・茶色い麺・ホヤ・鯨)
5 石巻地区の「郷土料理」を知っていますか。	はい	8人 いいえ 14人 (石巻焼きそば・おおくずかけ・ずんだ餅)
6 石巻の「郷土料理」・「地域の食材」をどのように受け継いでいきたいと思えますか。	回答者 23人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が大人になったら、子供に伝えたい。</li> <li>・これからも受け継いで、大切にしていきたい。</li> <li>・たくさんの人に知ってほしい。</li> <li>・誇りある食べ物だから、全国に知ってほしい。</li> <li>・新たなものを郷土料理として作っていきたい。</li> </ul>

今回のアンケート結果により、食物学習中の調理実習には関心が高い生徒が多く、授業で実習した内容を家庭で再度実践する姿勢が見られる。石巻地区の食材に関しては、普段家庭で食べている笹かまぼこや魚を挙げる生徒が多いが、河北のセリや桃生茶・北上のべっこうしじみなど同じ地区ではあるものの家庭の食卓に出される割合が少ない食材は、地域の食材として認識される傾向が低い。石巻地区の「郷土料理」については、普段から家庭や学校で食卓に出される石巻焼きそばを回答する生徒が多く、「石巻の郷土料理・地域の食材をどのように受け継いでいきたいと思えますか」の問いには、「石巻に住む一人として地域の食文化を伝承していかなくてはならない」「発展させていきたい」と前向きな考えを持っていることが分かった。

### \*石巻焼きそばについて

石巻焼きそばの誕生は、1950年(昭和25年)当時冷蔵庫がまだ普及していない頃、常温で保存の効く麺が作れないかと研究を重ね、本来の麺は強力粉を用いるが、石巻では中力粉を用いて麺を作り、一度蒸し上げ黄色化したものをさらに二度蒸し上げ茶色麺を考案した。ここから石巻地域では焼きそばといえ茶色い麺がスタンダードとなった。しかし飽食の時代が到来するとともに麺においても様々なメカカーが台頭し、家庭ではそれ以外の焼きそばも食卓に並ぶようになってきた。石巻地区の学校給食においては依然として茶色い麺が用いられ児童・生徒に好まれるメニューとなっていた。そして近年では地域グルメが人気を呼ぶようになり、石巻焼きそばもその一つとして地域を代表とする料理となってきた。調理法にも特徴があり、具材を炒めた後、焼きそばの上にもその具材と揚げ玉をのせ、だし汁を加

えて蒸し上げるようにして作り上げる。二度蒸しすることです汁を吸収する能力が高まり、麺じたいに味がしみ込み、だし汁をかけることにより麺がほぐれやすくなるという利点がある。

また、食べ方においてもこだわりのあり、味を三度楽しめるよう工夫がされている。一つ目は、麺じたいにしみこんだし汁だけで味わう。二つ目は、特性の焼きそばソースをかけて味わう。そして最後に上にのせた半熟の目玉焼きを崩し黄身と一緒に味わうと三段階の食べ方がある。

### (3) 指導観

この学習を通して、育成したい力を以下の4つとした。

#### 育成したい力

- ◇地域の食文化について関心を持って学習活動に取り組む力 (生活や技術への関心・意欲・態度)
- ◇地域の食文化について課題を見つけ、その解決を目指して自分なりに工夫する力  
(生活を工夫し創造する能力)
- ◇地域の食材を生かした調理する力  
(生活の技能)
- ◇地域の食文化の意義について理解する力  
(生活や技術についての知識・理解)

生徒の実態を踏まえ、育成したい力を目指すために、次のような点を考慮して指導していきたい。

まず、食物学習全体を通して、年間指導計画、題材の指導計画の見直しを行い、年間指導計画の中に、石巻の食材を位置づけ、食材への関心を高めたいと考えた。題材の指導計画には、石巻の食材について調べたことを活用して食材マップ作り、石巻の食文化について考えさせることができる郷土料理「石巻焼きそば」の調理実習を取り入れた。石巻焼きそばについては、基本の調理方法を知った上で、加える食材とその切り方やだし汁の種類などによってアレンジできることから、生徒の創意工夫を生かし、楽しみながら実習できるのではないかと考えた。

次に、「つながり」を生かすということから、地域・学校・家庭とのつながりに気付き、深めるために、家族や地域の人々からの食材についての聞き取り調査を行ったり、食文化を伝える外部講師（石巻茶色い焼きそばアカデミー）の活用を図りたい。

更に、生徒の主體的な活動と技能の定着を図るために、調理実習は少人数によるグループ活動（1班5人で6班編成とし、さらに1班を2グループに分け2～3人で実習する）を基本におきたい。

そして、授業の流れがわかり、学んだことを実生活でどのように生かそうとすのかを記入できる欄を設け、授業の振り返りもできるワークシートを工夫していきたい。

(3) のウは、本来、生徒自ら自分の食生活に関心を持ち、課題を持って日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践するものであるが、ここでは、地域の食材を生かした調理を工夫するという統一課題を設定し、その調理を通して基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けさせるとともに、学習全体を通して地域の食文化について理解させたい。

#### (4) 研究主題との関連

### 「生活で活用できる力」の育成を目指して

～「つながり」を生かす指導の工夫～

本題材における「生活で活用できる力」とは、生活で直面する様々な課題について、生活をより快適にするために今まで学んだ知識や技術を活用し、解決方法を考えようとする力と捉えた。

本題材では、石巻焼きそばを取り上げ、基礎（技能）を授業の中で身に付け、既習事項である地域の食材（もの）・ゲストティーチャー（人）を関連させることで、地域の食文化を自分たちの手でも創り上げていくという態度を育てたいと考えた。また、それぞれが関連しながら「つながり」となっていることを実感させていきたい。

本時では、自分達が考えた地域の食材を利用して調理計画に従って調理する。調理前のアピールポイントと調理後の結果について比較検討し、話し合いながらワークシートに記入する。それを元に、今後の生活の中によいように生かしていけば良いかを考えさせたい。

	＜学習のつながり＞	＜地域・人とのつながり＞
① 気付く 段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本の食文化に関心を持ち、地域の食材を生かした行事食や郷土料理のかかわりについて気付く。</li> <li>小学校で学習した調理の基礎（ゆで・いためる）を生かして中学校でも食生活の大切さに気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の食材や郷土料理において家庭や地域の人から聞き取り調査を行い、地域と食文化の関連に気付く。</li> </ul>
② 考え・学ぶ 段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>気付きを深めるために、食材マップや調理実習を通して、地域の食文化について考える。</li> <li>授業を振り返り、感じたことや新たな発見を整理し、これからの食生活に生かす方法を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲストティーチャーとの関わりから地域の食文化への関心を高め、より深く考える。</li> </ul>
③ 生かす 段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>調べ学習の内容を参考にして話し合い活動を行い、考えを実生活に生かそうとする。</li> <li>ワークシートの工夫を通して、気付いたことを具体的に記入し、生活場面での実践に生かそうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>実習やゲストティーチャーから学んだ技能や知識を、今後の食生活に生かそうとする。</li> </ul>

#### 4 題材の指導計画

\*別紙参照

## 5 題材の評価規準

### 題材「地域の食材と食文化」

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
地域の食文化について関心を持って学習活動に取り組む、食生活をよりよくするために実践をしようとしている。	地域の食文化について課題を見つけ、その解決を目指して自分なりに工夫して創造している。	地域の食材を生かした調理に関する基礎的・本的な技術を身に付けている。	地域の食文化の意義について理解するとともに地域の食材を生かした調理に関する基礎的・本的な知識を見に付けている。

## 6 題材の指導内容と評価

\*別紙参照

### 7 本時の指導計画

#### (1) 本時の題材 「新石巻焼きそばを作るう」

#### (2) 本時の指導目標

- ① 地域の食材を生かした石巻焼きそばの調理について工夫し実習することができる。
- ② 地域の食材に関心を持ち、実生活に生かそうとしている。

#### (3) 本時の指導の手立て・工夫

本時の目標を達成するための主な手立てとして

- 手立て①：ゲストティーチャーを招くことで実習への意欲付けと人とのつながりに気付かせる。
- ・ゲストティーチャーには郷土料理実習の「石巻焼きそば実習」と本時の「新石巻焼きそば実習」の2回協力していただき、助言を受ける。地域の人・食文化の伝承者と関わることで、今後の食に関する意欲を高めさせる。
- 手立て②：少人数での実習を通して、調理技能を身に付けさせる。
- ・1班を2つに分け、2～3人のグループで構成し実習時の技能向上につなげる。
- 手立て③：食材マップの掲示や他の班の発表、ゲストティーチャーの講評を通して、地域の食材を実生活に生かそうとする姿勢を育てる。
- ・食物学習の年間指導計画に地域の食材を記入し、常に地域を意識させることで関心を高めさせる。また食材マップのような掲示物を作成することにより、視覚的にとらえさせる。
  - ・学んだことを実生活に生かそうとする姿勢を育むために、ワークシートに既習事項をどう生かしたいか記入できるようにさせる。

#### (4) 前時、後時の授業のつながり連

前時：石巻焼きそばの基本材料（茶色い焼きそば麺・だし汁・ネギ）に石巻地域の食材マップを利用し新たな材料をプラスし、レシピを工夫して考えさせる。

本時：地域の食材を生かした、石巻焼きそばの調理について工夫し実習することができる。

後時：地域の食材を生かした新たな石巻焼きそばの検証を行った後、地域の外（日本・世界）にも目を向け、食の現状をについて理解させる。

#### (5) 本時の具体の評価規準

① 地域の食材を生かした石巻焼きそばの調理について工夫し実習することができる（生活の技能）

A: 「十分満足できる」状況と判断されるもの

地域で取れる食材を理解し、それを生かした調理を意欲的に計画し実習することができる。

C: 「努力を要する」状況と判断されるものへの支援

食材マップや実習の計画書を確認しながら、仲間と協力して調理に取り組みよう助言する。

\*評価方法：観察

② 地域の食材に関心を持ち、実生活に生かそうとしている。

(関心・意欲・態度)

A: 「十分満足できる」状況と判断されるもの

地域の食材に関心を持ち、積極的に生かそうとしている。

C: 「努力を要する」状況と判断されるものへの支援

実生活で取り組める食材等を助言する。

\*評価方法：ワークシート

#### (6) 本時の指導過程

\*別紙参照

### 8 「家庭分野」年間指導計画

\*別紙参照

4 題材指導計画

題材名	題材の目標 (1) 地域の食材を生かした調理を通して、地域の食文化について理解する。 (2) 食生活に関心をもち、地域の食材を生かした調理などについて工夫し、計画を立てて実践できる。		実施回数	6					
	予定回数	6							
次	主な学習活動	指導上の留意点	教材	評価	関	工	技	知	備考
1	1 「日本の行事食を知ろう」 意義を理解し、地域によって行事食が異なることを気付く。 2 「地域の食材マツ作り」 (1) 夏休みの宿題(調べてきた内容を班内で発表し、1つの食材マツを作り上げる。 (2) 各自マツフに記入し、改めて右巻の地域生を理解する。 3 「地域の郷土料理を知ろう」 (1) 調べた郷土料理を発表し、作り方や材料を確認する。	・ 地域的な食文化には、家族の絆を深める意義があることを理解させる。 ・ 地域の食材や郷土料理に理解を深めることは、これからの食生活を豊かにすることに気付かせらる。 ・ 調べ学習を通して、地域の人とのつながりに触れさせる。	・ 「食材マツフ」ワークシート ・ ワークシート	○	○	○	○	○	【生活とのつながり】 ・ 行事食や郷土料理は地域の食材とのかかわりが深いことを知らせる。
2	4 郷土料理を作ってみよう(調理実習) (1) 地元で根付いた石巻焼きそばの調理実習を行う。 5 「郷土焼きそば」の贈りしよう (1) 食材マツフを利用し、石巻焼きそばの基本材料に地域の食材を加えて新しい石巻焼きそばのレシピについて話し合い活動を行う。	・ グストライナー(人) とのつながりを通して地域の食文化に関心を持たせる。 ・ ワークシート ・ 調理実習材料・用具	・ 「食材マツフ」ワークシート ・ ワークシート	○	○	○	○	○	【言語活動】 ・ 地域で活躍する人をゲストライナーに招くことで、地域への関心を高める。
3	6 「新石巻焼きそば」を作ろう (1) 前節の計画に沿って、班で焼きそばを作る。 (2) 班で焼きそばを調理し、発表する。 (3) グストライナーに試食してもらい、講評をもらう。	・ 地域的な食文化の良さを実感させる。 ・ 地域の食材を生かした調理を食生活に取り入れる意識を持たせる。	・ ワークシート ・ 調理実習材料・用具	○	○	○	○	○	【人とつながり】 ・ グストライナーの話を参考に、他の班の食材にも目を向けさせる。
4	7 「地域と世界に目を向けて」 (1) 日本の食料事情を理解し、環境に配慮した食生活の工夫を具体的に考える。	・ 食糧自給率が低いことを認識させ、地産地消の有効性に気付かせる。	・ ワークシート	○	○	○	○	○	【生活とのつながり】 ・ 学習したことを食生活に生かそうとする意欲につなげる。

6 題材の指導内容と評価

題材「地域の食文化」6時間 指導項目：B(3)イ、ウ

題材の指導内容		時	時	生活や技術への関心・意欲・態度	生活や技術についての知識・理解
題材の指導内容 生活や技術への関心・意欲・態度	「日本の行食食を知ろう」 (1)日本の食文化に関わる行食の意義を理解させ、地域によって行食食が異なることを気づかせる。	1	1		① <Aとする状況> <input type="checkbox"/> 日本食文化に関わる行食の意義を詳しく地域によって行食食が異なることを説明できる。 <Cの生徒への支援> <input type="checkbox"/> 年中行事に関わりのある行食食を自己の生活から思い出し、地域との行事食の違いを比較できるように説明する。 <評価方法> <input type="checkbox"/> ワークシート
	「地域の食文化を知ろう」 (1)夏休みの宿題で調べた内容を班内でまとめ、発表して1つの食文化を作りに上げる。 (2)各自マップに記入し、改めて石巻の地域生に関心を持たせる。 「地域の郷土料理を知ろう」 (1)調べた郷土料理を発表させ、作り方や材料を確認させる。	2	1	② <Aとする状況> <input type="checkbox"/> 食文化や郷土料理を調べたことを話し、多様な調理方法や気候、地域の食文化の歴史を説明できる。 <Cの生徒への支援> <input type="checkbox"/> 給食献立表や郷土料理の例をバカ示し、参考にしようとする。 <評価方法> <input type="checkbox"/> ワークシート、食文化マップ	
	「郷土料理を作ってみよう(調理実習)」 (1)地元を根付けた石巻焼きそばの調理実習を行う。	3	1		③ <Aとする状況> <input type="checkbox"/> 食文化や郷土料理の歴史を調べたことを話し、発表することができる。 <Cの生徒への支援> <input type="checkbox"/> 食文化調理の歴史について資料やビデオを見せ、郷土料理の歴史について、できあがりの歴史がよくなるように配慮しながら行うことができる。 <input type="checkbox"/> 食文化調理の歴史について資料やビデオを見せ、郷土料理の歴史について、できあがりの歴史がよくなるように配慮しながら行うことができる。 <評価方法> <input type="checkbox"/> 調理実習、ワークシート
	「新石巻焼きそば」の開発しよう (1)食文化マップを利用し、石巻焼きそばの基本材料に地域の食文化を加えて新しい石巻焼きそばのレシピについて話し合い活動を行う。	4	1	④ <Aとする状況> <input type="checkbox"/> 地域の食文化を生かした調理をするために、石巻焼きそばに合う部位や切り方、調理方法について工夫している。 <Cの生徒への支援>	

具体的評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度

生活や技術についての知識・理解

生活や技術への関心・意欲・態度



		<input type="checkbox"/> 食料マップを活用し、石巻焼きそばで合う食材を考えるより助言する。 <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> ワークシート			
	⑧ <input type="checkbox"/> 地域で採れる食材を理解し、それを生かした調理意図を説明し実践することができる。 <input type="checkbox"/> Cの生徒への支援 <input type="checkbox"/> 食料マップや実習の計画を確認しながら、仲間と協力して調理を取り組むより助言する。 <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> 調理実習		⑦ <input type="checkbox"/> Aとする状況 <input type="checkbox"/> 地域の食材に関心を持ち、実生活で積極的な生かそうとしている。 <input type="checkbox"/> Cの生徒への支援 <input type="checkbox"/> 実生活で取り組める食材等を助言する。 <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> ワークシート <input type="checkbox"/> ワークシート	5 1 時	「新石巻焼きそば」を作る (1) 前時の計画に沿って、マップで石巻焼きそばを作る。 (2) 班内で試食をし、出来びえを評価し、発表させる。 (3) グラスドライバーに試食してもらい、講評をもらう。
			⑨ <input type="checkbox"/> Aとする状況 <input type="checkbox"/> 日本の食料事情を踏まえ、自己の食生活を振り返ることができる。 <input type="checkbox"/> Cの生徒への支援 <input type="checkbox"/> 食料自給率に関する図表等を示し、自己の食生活に関わる品目を確認しながら振り返るより助言する。 <input type="checkbox"/> 評価方法 <input type="checkbox"/> ワークシート	6 1	「地域と世界に目を向けて」 (1) 日本の食料事情を理解させ、環境で配慮した食生活の工夫を具体的に考えさせる。

(6) 本時の指導過程 題材名「新石巻焼きそばを作るう」

段階	生徒の学習活動	学習形態	指導上の留意点 * 資料・準備物など * 時間短縮のためワークシート(調理計画)実習材料・調理器具は事前に用意しておく。	【指導の視点】 □ 評価計画
課題把握 5分	1, 準備物の確認をする。 2, 学習目標を把握する。 <b>本時の目標： 新石巻焼きそばを作るう</b> 3, 各班の実習のアピールポイントを知る。	班	・ 前時に記入した実習のアピールポイントを黒板に掲示し、教師が説明をする。班の活動の流れを確認させ、他の班への関心も高めさせる。 ・ ガストティチャーを紹介する。	【前時のつながり】 【既習事項(もの)のつながり】
課題追求 13分	4, 班オリジナルの石巻焼きそばを調理実習する。 <b>手立て①：</b> <b>手立て②：少人数での実習を通して、調理技能を身に付けさせる。</b>	班 ガストティチャーを招くことで実習への意欲付けと人のつながり気付けさせる。	・ 調理の技能向上と時間短縮のため班内を2つに分け実習に取り組ませる。 ・ 片付けも手際よく行うように、机間巡視をしながら声を掛ける。 ・ できあがった焼きそばを2皿に分け、自分の班とガストティチャーの分に盛り付けさせ提出させる。	【既習事項(技能)のつながり】 □ 観察 ①地域の食材を利用した調理を計画し、実習をすることができ る。(技能)
課題解決 27分	5, 試食しながら、評価する。  6, 話し合いの結果を発表する。  7, ガストティチャーの各班の講評を聞く。	班  一斉  一斉	・ 作った焼きそばを試食し、実習計画時のアピールポイント通りになったか? 総合的なおいしさはどうか? 話し合う。 * ワークシートに記入するよう指示を出す。 ・ TVで写し視覚で捉えさせ関心を持たせる。また、発表の仕方は、地域の食材を確認するように発表させ、さらに試食後のポイントを中心に発表させる。 ・ 事前にガストティチャーに講評を依頼しておく。	【既習事項(もの)のつながり】  【人とのつながり】
まとめ 5分	<b>手立て③：</b>		食材マップの掲示や他の班の発表、ガストティチャーの講評を通して、地域の食材を実生活にかそうとする態度を育てる。	□ ワークシート② 地域の食材に関心を持ち実生活に生かそうとしている。(関心)

8 「家庭分野」年間指導計画

第1学年 (35時間)		第2学年 (35時間)		第3学年 (18時間)	
月	題材	時数	指導項目	月	題材
4	「ガイダンス」 ・自立をめざして学ぼう	1	A(1)ア	4	「幼児の生活と遊び」 ・幼児の遊びと発達 ・幼児の遊びを支える ・幼児の生活に役に立つもの おもちゃをつくらう『オリジン ル絵本』
5	「日常着の活用」 ・衣服のたたき ・自分らしく目的に合わせた 着方 ・衣服の活用と選び方	3	C(1)アイ	5	「幼児とのふれあい」 ・ふれあい体験の前 ・ふれあい体験をする ・ふれあい体験を振り返る
6	「日常着の手入れ」 ・汚れと手入れ ・手入れと表示 ・衣服の洗濯 ・衣服の補修とアイロンかけ ・たたみ方 ・衣服の収納と保管	6	C(1)ウ	6	「これからの私と家族」 ・中学生と家族のかかわり ・これからの私と家族の関係
7	「調理の手入れ」 ・調理の計画 ・調理の基本 ・肉の調理 ・肉の調理 (インバーグステーキ) ・魚の調理 ・魚の調理 (鰯のかき焼き) ・野菜の調理 (とん汁)	6	C(3)アイ	7	「家族生活と消費」 ・生活に必要なものの流れ
8	「生活に役立つ物の製作」 ・計画 ・発表	6	C(3)アイ	8	「商品購入の選択と購入」 ・商品購入のプロセス ・生活情報の活用 ・商品の価格 ・販売方法と支払方法
9	「地域の食材と食文化」 ・地域の食材と郷土料理 ・受け継がれる食文化 ・地域と世界へ目をむけて	6	B(3)アイ	9	「より良い消費生活のために」 ・消費生活のトラブルを防ごう ・消費者の権利と責任
10	「調理をしよう」 ・保存のしかたを考える ・加工食品の選び方 ・加工食品の表示 ・いろいろな加工食品 ・生鮮食品の選び方 ・食品が口に入るまで	12	B(3)アイ	10	「より良い消費生活のために」 ・消費生活のトラブルを防ごう ・消費者の権利と責任
11	「調理をしよう」 ・調理の計画 ・調理の基本 ・肉の調理 ・肉の調理 (インバーグステーキ) ・魚の調理 ・魚の調理 (鰯のかき焼き) ・野菜の調理 (とん汁)	6	B(3)イウ	11	「より良い消費生活のために」 ・消費生活のトラブルを防ごう ・消費者の権利と責任

※「石巻の食材」の [ ] は、加工食品を示している。

11	11	1	1	C(3)イ	1	環境に配慮した衣生活	環境に配慮した衣生活	環境に配慮した生活	1	D(1)ア	消費者を支えるしくみ
											環境への影響を考える ・エネルギー消費とCO <sub>2</sub> 排出を減らす ・水を節約し、排水の汚れを減らす
12	12	1	5	C(2)アイ	1	「わたしはたらき」	「わたしはたらき」	「環境に配慮した生活」	1	D(1)ア	環境への影響を考える ・エネルギー消費とCO <sub>2</sub> 排出を減らす ・水を節約し、排水の汚れを減らす
						住まいのさまざまな役割 ・共に住もう ・家族の健康と室内環境 ・家庭内の安全 ・災害への備え ・災害時の住まいと暮らし ・地域に配慮した住まい方 ・住生活と環境					
3	3	10	10	B(1)アイ	3	「健康と食生活」	「健康と食生活」	「健康と食生活」	3	D(1)ア	食事を支えるしくみ 環境への影響を考える ・エネルギー消費とCO <sub>2</sub> 排出を減らす ・水を節約し、排水の汚れを減らす
						食生活について考える ・食事のリズムと食事 ・栄養素のはたらきと食品 ・中学生に必要な栄養 ・食事の計画					



～基本編～

元祖！石巻焼きそばを作るう！

元祖の石巻焼きそば材料：2人分

茶色い焼きそば麺・・・2玉	塩・こしょう・・・適量
豚バラ肉(一口大切り)・120g	揚げ玉・・・大きじ2
ねぎ(小口切り)・・・1/2	油・・・小さじ1
だし汁・・・(本だし1/2・水100cc)	しょうゆ・・・小さじ1
	卵・・・2個

作り方

- ① 豚肉・ねぎを切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を赤みがなくなるまで炒め、その後香りと色合いを残すためにねぎをサッと炒める。
- ③ ②の材料を寄せてフライパンの中央を開け、麺と分量のだし汁としょうゆ・揚げ玉を加え、ふたを開けてだし汁のうまみを吸い込ませながら蒸し煮する。中火(ほぐさないことが大事)
- ④ 水分がなくなってきたら菜箸を使って麺をほぐし、塩コショウで味を整える。
- ⑤ 焼きそばを盛り付け、半熟目玉焼きを焼き、焼きそばの上に乗せる。(真身の部分を崩しながら食べる)

石巻焼きそばの実習を終えて、感じたこと考えたことを書こう

自己評価 (Aできた・Bふつう・Cもうちょっと)

---



---



---

技能 石巻焼きそばの特性を知り、実習することができましたか。	A・B・C
-----------------------------------	-------

< 新石巻焼きそば

門中発！新石巻焼きそばを考えよう

～発展(1)計画編～

私たちが考える新石巻焼きそば材料

材料名	材料数					
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
茶色い焼きそば麺					○	
ねぎ						○
だし汁・しょうゆ						○
塩						○
地域③の食材						

この食材を入れると、こんな風に出上がるはず！



味は・・・	
彩りは・・・	
栄養面は・・・	

実習で使う調理器具は・・・

--	--

作り方(元祖石巻焼きそばの作り方を参考にして考えてみよう)

①	
②	

趣意 石巻焼きそばに合う食材を工夫し、計画を立てることができましたか。	A・B・C
--	-------

自己評価 (Aできた・Bふつう・Cもうちょっと)

新石巻焼きそば作り

さあ！作ってみよう！！

～発展(2)実習編～

できあがった新石巻焼きそばを試食してみると

味の・・・	
彩りは・・・	
栄養面は・・・	

他の班の発表やゲストライナーの講評を通して、今後、石巻の食材や食文化をどのように継承していきますか？

---



---



---

自己評価 (Aできた・Bふつう・Cもうちょっと)

関心 地域の食材や郷土料理に関心を持ち、これからも食材を生かした調理をしたいと思いますか。	A・B・C
技能 地域の食材を生かした調理を工夫し、実習することができましたか。	A・B・C

2年 組 氏名

# ＜ 新石巻焼きそば ＞

さ あ ! 作 っ て み よ う ! !  
新石巻焼きそば作り

## ～発展（２）実習編～

○できあがった新石巻焼きそばを試食してみると・

産の	を入れると・・・
味は・・・	
彩りは・・・	
栄養面は・・・	

○他の班の発表やゲストティーチャーの講評を通して、今後、石巻の食材や食文化をどのように継承していきますか？

--

自己評価 (Aできた・Bふつう・Cもうちょっと)

関心	地域の食材や郷土料理に関心を持ち、これからも食材を生かした調理をしたいと思いましたか。	A・B・C
技能	地域の食材を生かした調理を工夫し、実習することができましたか。	A・B・C

2年 組 氏名