

バランスのよい食事をつくろう 解説・解答

地図帳：『楽しく学ぶ小学生の地図帳 初訂版』

地図帳にはその土地でとれる代表的な産物が記号で載っています。この産物記号を読みとることで、その土地、地方でとれる農産物、水産物がわかります。家庭科の学習の献立づくりでも地図帳を使うと、「地産地消」を意識した献立をつくることができます。

問1. 栄養素の働きによる食品のグループ分け

地図帳13ページから46ページまでの各地方の地図や大都市とそのまわりのくわしい地図、59ページの②や③の地図、63ページの⑥のグラフから自分の住んでいる都道府県やその周りの都道府県で生産されているものを見つけ、栄養素のはたらきによってグループ分けしていく問題です。

食品はおもに含まれる栄養素により、3つのグループに分けられています。家庭科の学習の中では、日常の食事に使われる食品をグループに分類できるようにします。住んでいる地域によっては地図に記載されている産物記号が少ないこともあるので、周りの都道府県に範囲を広げて食品さがしを進めるとよいでしょう。問3でもここで見つけた食品を使うので、いろいろな種類の食品を見つけられるとよいでしょう。

産地を白地図に色を塗って示します。同じ都道府県に偏ることもあるでしょう。食品ごとに○や☆印で示すと身近な地域の食料生産のようすがよりよくわかります。

問2. 野菜のための産地調べ

調理の実習では、ゆでたり、いためたりして調理ができるようにします。実習をするにあたってその調理に使う素材について地図帳を使って調べていきます。実際の家庭科の学習では、加熱操作を繰り返し、平易なものから発展させていくことが考えられますが、この問題では、素材を多く使える野菜のためを取り上げました。4種の野菜を代表としてあげましたが、地域によって、地場の野菜を地図帳から見つけて記入し、わがまち(地域)の野菜のためを考えてください。

問3. 1食分の献立を考える

問1でグループ分けした食品を利用して1食分の献立を考える問題です。3つの食品のグループがそろった献立になるように、問1で取り上げた食品やたりないものはさらに地図帳の産物記号をさがして食品を選びます。

実際の献立づくりでは、それぞれのグループからバランス良く食品を選ぶとともに、色どりや調理の時間、好み、費用などを勘案して考えていきます。地産の産物だけでは、1食の献立すべてを考えることは難しいと考えられるので、ここでは、全国の特産地からも食品を選ぶと献立に幅が広がると思います。

全国から食品を選ぶことで、日本の農産物、水産物に目が向き、それぞれの土地の特産を知ることができると思います。

最後に

このワークの内容は、5、6年の家庭科のカリキュラムに幅広くかかわっています。実施にあたっては、問題ごとに分けて使うなどの工夫をするとよいでしょう。

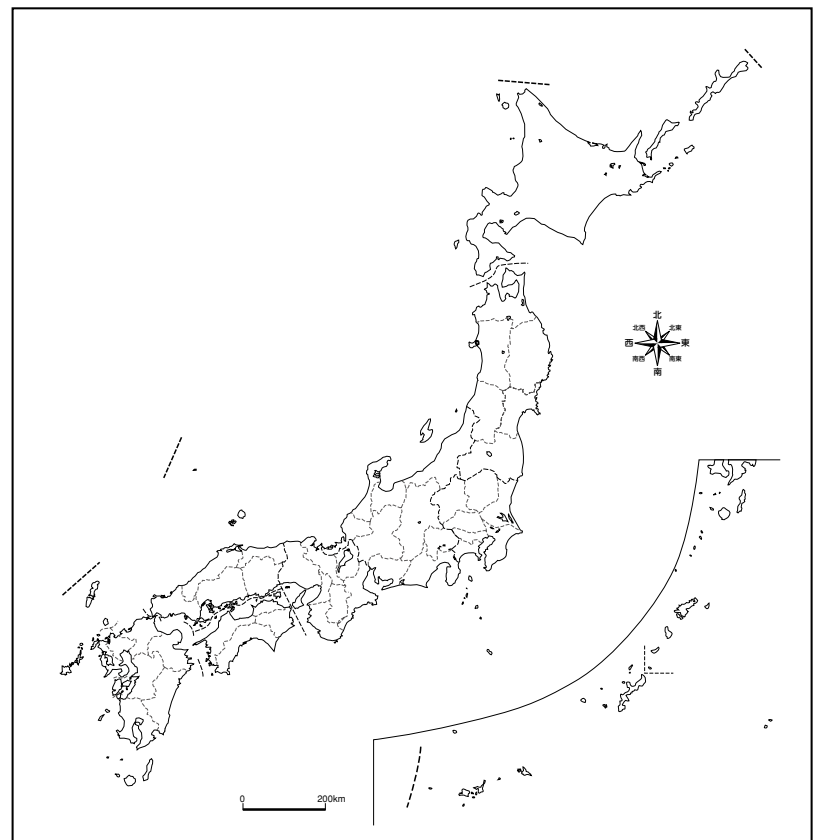
家庭科で地図活用 5・6年 バランスのよい食事をつくろう ～身近な産地から選ぶおいしい食材～	解答例 (神奈川県の場合)
--	---------------

問1. 地図帳を使って自分の住んでいる都道府県や周りの都道府県から食品(食材)をさがし下の表に書きましょう。また、右の白地図のその都道府県に、色をぬりましょう。

エネルギーのもとになる食品(産地)	からだをつくる体を作るもとになる食品(産地)	体の調子をととのえる食品(産地)
例 米(平塚市) さつまいも(千葉県)	例 チーズ(横浜市) ぶた肉(千葉県)	例 キャベツ(三浦市) レタス(茨城県)
らっかせい(千葉県)	かつおぶし(静岡県)	ほうれんそう(埼玉県)
米(茨城県)	のり(千葉県)	ねぎ(埼玉県)
さつまいも(千葉県)	牛肉(茨城県)	にんじん(千葉県)
さといも(埼玉県)	えだまめ(千葉県)	ピーマン(千葉県)
ながいも(群馬県)	とり肉(千葉県)	かぶ(千葉県)
くり(茨城県)	タイ(鯛)(千葉県)	だいこん(茨城県)
		いちご(栃木県)
		みかん(小田原市)
		ぶどう(山梨県)
		きゅうり(埼玉県)

問2. 野菜のためをつくります。地図帳を見て、食材の産地を調べましょう。4つの野菜以外に入られるものはないか考えてみましょう。
また産地の都道府県を白地図から選んで色をぬりましょう。

材料	キャベツ	にんじん	たまねぎ	ピーマン	はくさい
産地	茨城県	千葉県	北海道	千葉県	茨城県



問3. 問1で見つけた食材やそのほかの産地から食品(食材)を選んで自分でバランスを考え献立の献立をつくってみましょう。

	主食	汁もの	おもなおかず	たりないものをおぎなうおかず
食材(産地)	ごはん 米(新潟県)	みそしる わかめ(宮城県) とうふ かつおぶし(静岡県)	ハンバーグ ぶた肉(千葉県) たまねぎ(北海道) にんじん(千葉県) アスパラガス(長野県)	ポテトサラダ じゃがいも(北海道) にんじん(千葉県) きゅうり(埼玉県) レタス(茨城県)