

旬ってなに？

ねらい：食材には、旬があることや地産地消、身土不二などの意味を知る。
栽培に要するエネルギー消費量の違いから旬や地産地消が省エネであることを学ぶ。

場 所：クラスを6つに分け、グループワークができるところ。

準備物：各グループ配布資料（野菜、果物、魚介の食材カード36枚、四季分類シート A₃ 3枚）、四季の食材解答図、野菜果物と魚介の四季一覧イラスト図、世界の食糧自給率グラフ、日本の食材別自給率グラフ、露地とハウスのエネルギー消費比較グラフ、世界地図（輸送距離）、農林水産省「いちばん身近な食べものの話」、解説用資料 A₂～A₃

進め方：

1. 導入

最近の夕食や朝食のメニュー（おかず）を問い、黒板に書きとめる。
その中なら季節を感じる食材の有無を問う。
それはどういうところで感じたのかも合わせて問いかける。
食材には、旬があることを告げ、その意味や地産地消、身土不二の意味を資料で解説する。（図を描いてあげるとわかりやすい。）
フードマイレージや食料自給率の説明も補足する。

2. 展開

各グループに食材カードと四季シートを配布。
野菜、果物、魚介各 12 種類の食材カードを四季別に分類することを告げる。四季シートは、春夏秋冬4つに区分けされ、季節ごとに 3 枚のカードが入ること、グループで手分けして分類し、全員の同意を得ることを告げる。
（グループで分担するように指示）
分類する時間は、10 分。（各グループを回りながら指導する）
分類ができたグループは、無言で両手を挙げてキラキラ星のように手首を振るように告げる。（世界共通の手話で拍手の意）
全てのグループが終えたら、他のグループと比較する時間を与え、正解を示す。
（資料：旬の食材解答図）
間違えたカードはそのまま裏に返すように指示する。
正解なら 1 点 10 点として、グループに得点を与え、発表させる。
グループの得点を黒板に掲示。最高得点のグループに拍手。

3. ふりかえり、まとめ

何が難しかったのか、体験した感想を問いかけ、意見を拾う。

スーパーなどで、年中出回っている食材や魚介のように切り身でしか見たことのない食材は、旬がわからない。

資料：野菜果物と魚介の四季一覧イラスト図で解説。

野菜果物：「春は芽のもの、ほろ苦く香りが強いね。体を目覚めさせてくれるもの。夏は、カリウムが多く水分たっぷりのもの。体を冷やしてくれるね。秋は、繊維質で実がしっかり詰まったもの。夏に弱った胃腸を整えてくれるもの。冬は根のものが多いいね。甘くて体を温めてくれるものだね。」

魚介：「春は、貝類、サワラは魚へんに春って書くよね。夏は、体の長いもの。秋は、脂ののったもの。冬は、海の底のものが多いいね。だいたい、野菜や果物で取れなかった栄養を補ってくれるビタミンやカルシウム、鉄分が多いよね。」

農林水産省「いちばん身近な食べものの話」からピックアップした資料より日本の食糧自給率や食生活の変化、身近な食べものが外国に依存していることを気づかせる。

洋食と和食のメニューの比較

「うどんやハンバーグ、カレーライスが好きですか？」

「私たちの身近な食べものは、ほとんど外国生まれだよ。」

「日本の食料自給率は、40%」「香川は？」（平成 21 年度 37%）カロリーベース

「食料の品目別は？ほかの国はどうだろう？」

1960 年頃の自給率 80%、なぜ下がったのか？

→食生活の変化（畜産物、油脂類の増加）、農業の衰退（高齢化、減反）、

食の外部化（中食・外食）

また、露地物とハウス物、国内産と外国産など食材を育てるための消費エネルギーの違いを学び、自分たちの食生活を再考させる。

資料：キュウリの露地とハウスのエネルギー消費比較グラフ

「冬にキュウ리를食べると体を冷やし、栄養価も低くおいしくない。育てるエネルギーも多いよね。」「旬の意味を思い出してごらん。」

バーチャルウォーターという言葉の意味も世界地図を使って説明する。

「食料自給率 40%ということは、60%の食べものを輸入しているということだよ。それは、その食べものを外国で育てるために使われる水やエネルギーも一緒に食べているということだよ。」

資料：コンビニ弁当 16 万キロの旅

「いくら安いからといって外国産のモノを買うのではなく、地域でとれたもの、旬のモノを買って安くてうまくて体にもいいってことだね。」

「さて、今、日本の食材だけで 1 日の食事をつくるとうなります。」

「大丈夫？がまんでできるかな？」

資料：「いちばん身近な食べものの話」P12 を掲示。

「今、地球温暖化の影響で気候が変化してきている。もし、世界の作物が獲れなくなったらどうしたらいいだろう？」※意見を引き出す。

資料：「日本型食生活の手本」

「こんな食事が日本人にはあっている。うちの食事と似ているという人？」

「栄養のバランスがとれた気候風土にあった食事です。」

「こんな食事をとるとダイエットしなくてもいいよね。健康食です。」

まとめ：資料

同じ食べ物なら遠くのモノより、近くのモノ。季節にあった旬モノを買う。

包装はしてないものがいい。

これが地球温暖化防止につながります。地球に正しい食べ物を選びましょう。

※最後にグループで食材カードや分別シートの枚数を確認させ収集。

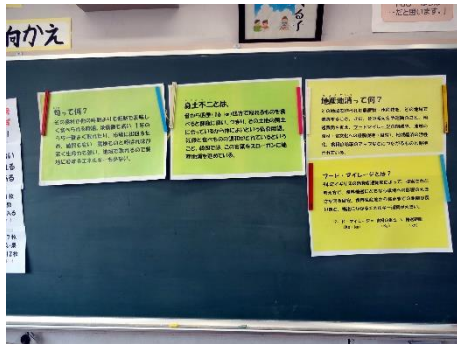
(終了)

応用・発展

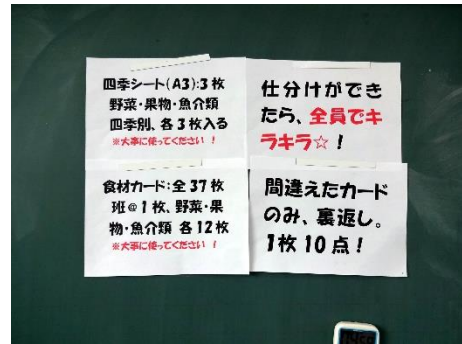
- 食材の品目別の自給率（日本・香川県）を調べる。
- 郷土の食材リストを作成し、校内に掲示する。
- 食材リストを四季に分ける。
- 旬の食材で郷土料理を作る。
- 自分たちの暮らしやまちについてふりかえり、地球温暖化防止についてできることを考える。

参考資料・文献

- 小学館教育技術 MOOK「小学校環境教育実践事例集」
- 環境省「21 世紀子ども放課後環境教育プロジェクト ASEEP21」
- 農林水産省「平成 22 年度食料自給率をめぐる事情」
- 都道府県別食糧自給率一覧表
- 農林水産省「FOOD ACTION NIPPON」
- 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会「STOP the 温暖化」
- 農林水産省「いちばん身近な食べものの話」
- ダイヤモンド社「たべものがたり」



■言葉の意味



■ルール



■グループで手分けをして



■野菜、果物、魚介



■答え合わせ



■野菜、果物の旬



■ふりかえり



■まとめ