

○「今日は給食でこの野菜を食べました。何という名前の野菜でしょう？」

(※5月の「えんどう」の使用日実施の場合)

児童「えんどう」(えんどうの写真を掲示)

○「では次です。3月に同じ卵とじとしてこの野菜を使用しました。

これは何という野菜でしょう？」

児童「さやえんどう」(さやえんどうの写真を掲示)

○「3月に皮ごと食べた『さやえんどう』は5月になると、さやが硬くなって食べられなくなります。その代わりに、中の豆が大きくなるので、その豆を食べます」



えんどう



えんどうのたまごじ  
(まめを食べます)



さやえんどう



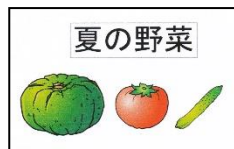
さやえんどうのたまごじ  
(さやごと食べます)

○「野菜は季節により食べられる部分が変わったり、その季節にしか食べられない野菜があります。それぞれの野菜や食べ物で1年で最もたくさんとれる時期をその野菜や食べ物の『しゅん(旬)』といいます。

**野菜の「しゅん」**  
その野菜が一年で最も  
たくさんとれる時期。

春が旬の野菜はたけのこ(3～4月)、アスパラガス(4～6月)、菜の花(3月)。夏が旬の野菜はトマト、きゅうり、かぼちゃ、秋が旬の野菜はごぼう、れんこん、かぶ、冬が旬の野菜はだいこん、ほうれん草、はくさいなどがあります」 ※大阪ではれんこん、かぶは秋から出回る野菜。

(野菜のしゅん、春の野菜、夏の野菜、秋の野菜、冬の野菜のカードを掲示)

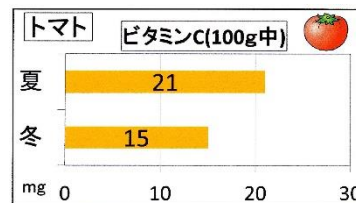


(トマトのビタミンCの表を掲示)

(「①夏のトマト 自然の土地や・・・②冬のトマト・・・」の文字カードを掲示)

○「では、旬の野菜の栄養について考えてみます。トマトは夏が旬の野菜です。自然の中で畑で太陽をいっぱい浴びて育ちます。もちろん今は冬でも食べられますが、冬に収穫されるトマトはビニールハウスなどを使って育てられたものが多いのです。栄養を比べてみると、夏に育ったトマトはビタミンCが100g中21mgです。一方、冬のトマトはビタミンCが100g中15mgでした。自然のまま育てた夏のトマトの方が栄養にも富んでいたのです。(吉田企世子「野菜の栽培方法と成分」『日本食生活学会誌』vol.7 no.2 1996)

①夏のトマト  
自然の土地や畑で育てる。  
②冬のトマト  
ビニールハウスで育てる。



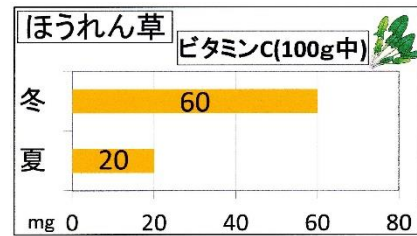
(ほうれん草のビタミンCの表を掲示)

(「冬のほうれん草・・・」の文字カードを掲示)

○「一方、ほうれん草は冬が旬の野菜です。ほうれん草は年中出回っていますが、もともと涼しい気候を好む野菜で、冬のほうれん草は葉の色が濃くなり、甘みも増します。中に含まれるビタミンCの量も夏のほうれん草の3倍になります(100g中60mg)。\*『五訂食品成分表』より。夏採りの場合20mg/100g、冬採りの場合60mg/100g。

## ①冬のほうれん草

冷たい気候を好む野菜。  
葉の色もこくなり。あまみ  
も増す。



(「しゅんの野菜」の文字カードを掲示)

○「旬の野菜の特徴は、

○「旬の野菜の特徴は、

①栄養価が高い。 ②たくさんとれるので価格が安い。 ③味がよい。

ので、給食でも野菜は旬のものを選んで使用しています。たとえば夏が旬のトマトは冬にはあまり使用しませんし、冬が旬のほうれん草を夏に使うことはほとんどありません」

○「ここで質問です。かぼちゃの旬はいつですか?」

(かぼちゃの写真を掲示)

児童「夏」

○「では、冬に売られているかぼちゃは、どこで採れたかぼちゃでしょうか?」

(「かぼちゃ」は夏が「しゅん」です。・・・の文字カードを掲示)

児童「日本」「外国」

(「ニュージーランドなど」の文字カードを掲示)

○「じつは、冬にお店に並んでいるかぼちゃは、南半球にあるニュージーランドなどから輸入されたかぼちゃです。南半球は日本と季節が逆になり、日本が冬のとこに向こうは夏となります。かぼちゃは保存が効くため、昔は夏に採れたかぼちゃを冬までとっておいて食べましたが、現在は採れたてのものをたくさん仕入れることができるので、冬のかぼちゃは輸入品が増えています」

○「その意味では“旬”のかぼちゃですが、ここで1つ大きな問題があります。ニュージーランドから日本までかぼちゃを運ぶためには、飛行機や船を使います。さらに私たちの町までは、おもに車を使って運ばれます。船や車を動かすためには何が必要ですか?」

(車、船の絵を掲示)

児童「石油」「ガソリン」

○「石油やガソリンを燃やすと何が出ますか?」

児童「排気ガス」「二酸化炭素」

## 「しゅん」の野菜

①栄養価が高い。

②価格が安い。

③味がよい。



「かぼちゃ」は夏が「しゅん」です。

冬のかぼちゃはどこから来ているのでしょうか。

メキシコ、ニュージーランドなど



(「かぼちゃ」1kgを運ぶときにでる二酸化炭素の量)「①千葉県→東京都  
・・・」の文字カードを掲示)

○「はい。石油やガソリンを燃やすと二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が出ます。遠くから運んでくるほど石油の消費が増え、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)がより多く出ることになります。たとえば千葉県のかぼちゃ 1kg を東京都に運ぶときに出る二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)は 10g ほどですが、ニュージーランドのかぼちゃ 1kg を東京都まで運ぶときに出る二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)は 240g ほどになるそうです。

「かぼちゃ」1kgを運ぶときに でる二酸化炭素の量	
①千葉県→東京都	二酸化炭素の量 10g
②ニュージーランド→東京都	二酸化炭素の量 240g

(農林水産省関東農政 局千葉農政事務所主催「第 2 回消費者懇談会(食卓から地球環境を考えよう)」  
資料「まな板の上で考えるエコ～フード・マイレージって何?～」より  
([www.maff.go.jp/kanto/syoan/seikatsu/iken/pdf/081204chiba-siryou.pdf](http://www.maff.go.jp/kanto/syoan/seikatsu/iken/pdf/081204chiba-siryou.pdf))

○「先ほど給食の野菜は旬の野菜を使用しているといいましたが、この環境問題のことも考えて、できるだけ近隣でとれた野菜を使用するようにしています」

児童「へえ～」

(「地球かんきょうにやさしい野菜の食べ方」の文字カードを掲示)

○「運ぶための二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の量を減らす地球環境に優しい野菜の食べ方としては、

地球のかんきょうにやさしい 野菜の食べ方
①近くでとれた野菜を食べる。 (地産地消)
②しゅんの野菜を食べる。

①近くでとれた野菜を食べる。(地産地消)

②旬の野菜を食べる。(ビニールハウスでの暖房用エネルギーを節約できる)

です。『地産地消』とは、地域で生産される野菜などさまざまな生産物や資源をその地域で消費するという意味です。環境問題の改善にもつながります」

○「栄養満点の給食の野菜をしっかり食べるようにしましょう。また野菜を食べるときは、旬の野菜や、近くでとれた野菜を選んで食べると栄養がたっぷり、地球にも優しい食べ方になります」

## 授業のコツ

①「えんどう」「さやえんどう」の写真を見せ、同じ野菜なのに食べる部分が違うことから興味を引き付ける。

3月に食べた「さやえんどう」が、5月には「えんどう」として、中の未熟な豆を食べていることを知ることで、季節により野菜の食べる部分がかわることに気づき、旬についての興味を持たせる。

②野菜の旬の栄養価の違いについて、夏と冬のトマトのビタミンC量を比較する。

トマトは夏が旬の野菜。夏のは路地栽培が主なので、ビタミンCが多くなる(100g中21mg)。冬はビニールハウス栽培が主で、ビタミンCも減る(100g中15mg)。自然に育った夏の方が栄養価が高い。ほうれん草は冬が旬の野菜で、冬は葉の色が濃くなり、甘みも増し、栄養価も夏(100g中20mg)の3倍になる(100g中60mg)。これをグラフにして比較することで旬の野菜の栄養価の高さに気付かせることができる。

③千葉県、ニュージーランド産のかぼちゃ輸送に伴う二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出量の違いを考える。

千葉県のかぼちゃ 1kg、ニュージーランドのかぼちゃ 1kg を東京都に運送するため、トラック、船舶が使う化石燃料を燃やすことで排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)は千葉県からで 10g、ニュージーランドからで 240g であることを知らせ、比較してみることで、生産地と消費地が遠く離れるほど二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)がより多く排出

され、地球環境に大きな負荷をかけていることを考えさせ、近くの地域でとれた旬の野菜を食べることが環境問題の改善にもつながることに気付かせる。

④旬の野菜を使用した給食実施日に指導する。