**これからの食生活を考える 　別添資料１**

**１　日本の食料はどこから**

**(1) 日本の食料自給率**～日本における，次の食料の食料自給率はどのくらいでしょうか？～



参考『家庭総合 パートナーシップでつくる未来(実教出版)』

**(2) 輸入に依存した食生活の問題点**

　　・輸出国の（　　気候　　）の変化で（　　不作　　）になった場合，輸入できなくなる。

　　・家畜の（　　伝染病　　）により，輸入が停止になる可能性がある。

　　・開発途上国の経済発達により，（　畜産物　）の消費が拡大し，（　飼料　）用の（　穀物　）の輸入量が削減される可能性がある。

　　・フードマイレージと仮想水が増加することにより，自然破壊を助長する。

**(3) フードアクションニッポン**

　　　世界規模で食料問題がますます深刻化するなか，国民が一体となって国産農産物の消費を拡大し，食料自給率向上を実現しようとする運動。

　　　2020年までに食料自給率（　50　）％まで向上させ，「おいしいニッポンを（　残　す　），

（　創　る　）」ことを目指している。

　　＊食料自給率向上のための５つのアクション

　　・（　　旬　　）の食材を選ぶ

　　・（　地　元　）の食材を利用する⇒（　　地産地消　　）を行う

　　・（　ご　飯　）を中心に，野菜をたっぷり使った食事を取る

　　・（　食べ残し　）を減らす

　　・食料自給率を高めるための取組を知り，（　　参加　　）する，（　　応援　　）する

**(4)（　　　地産地消　　　）**

　　　その地でとれたものを，その地で消費すること。

　　　**メリット**

　　　・（　　輸送のコスト　　）が削減される

　　　・輸送により排出される（　　二酸化炭素　　）の量を削減できる

　　　・食べ頃の（熟した）ものを収穫できる

**別添資料２**

**(5) 食料自給率向上を目指し，課題に取り組もう！！　　　　　　　　　【技能】**

**課題１**

「豊田市」で生産されている農産物を調べ，それをＰＲする広告を作成しよう！！

**方法**

　①私たちの住む「豊田市」で生産されている農産物を調べる。

　　②①で調べた農産物のうち，PRしたいものを選び，更にその農産物について具体的に調べる。

　③②を参考に，調べた農産物のPR広告を作る。

〇豊田市の「　　　　　　　　　　　　　　　　」についてのＰＲ広告

|  |
| --- |
|  |

**課題２**

「豊田市」で生産されている，以下の農産物の旬を調べ，下表に分けよう

米・自然薯・椎茸・イチジク・桃・柿・ブドウ・梨・白菜・いちご・なす・すいか・

七草・茶・にんじん・大根・山ごぼう・卵・さつまいも・ネギ

|  |  |
| --- | --- |
| **旬** | 農産物名 |
| **春** | 椎茸，いちご |
| **夏** | 桃，ブドウ，梨，なす，すいか，茶 |
| **秋** | 米，自然薯，椎茸，イチジク，柿，梨，なす，山ごぼう，さつまいも |
| **冬** | 白菜，いちご，春の七草，大根，ネギ |
| **年中** | にんじん，卵，菌床椎茸 |

**豊田市産で作ろう（調理実習で地産地消）☆は豊田市産です　　別添資料３**

**１．茶飯**

　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

材料（１人分）

☆米　　　80ｇ

・水　　　120ｍｌ

・塩　　　１ｇ

・酒　　　大さじ1/4

☆てん茶　2.5ｇ

①米を洗い，ザルにあけ，水気を切る。

②米を炊飯器に入れ，水・酒・塩を加えて炊く。

③てん茶は細かく刻んでおく。

④ご飯が炊き上がったら10分蒸らし，半切りに移す。

⑤ご飯の粗熱がとれたら，③てん茶を混ぜ合わせる。

**２．豚肉と梨の炒め物**

　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

材料（１人分）

・豚肉　　80ｇ

　　・塩　　　　少々

・こしょう　少々

・片栗粉　　大さじ1/2

☆梨　　　1/3個

☆しょうが　２ｇ

☆しょうゆ　大さじ1/2

Ａ ・酒　　　　大さじ1/3

・みりん　　大さじ1/3

・酢　　　　大さじ1/3

・油　　　　２ｇ

☆葉ねぎ　　２ｇ

①豚肉は一口サイズに切り，塩・こしょうで下味を付ける。

②梨の2/3は２cm厚さのいちょう切りにする。

③葉ねぎは小口切りにする。

④梨の1/3はすりおろし，Aと混ぜ合わせる。

⑤豚肉に片栗粉をまぶし，油を熱したフライパンで炒める。

⑥豚肉の色が変わったら梨を加え，梨がしんなりするまで

炒める。

⑦梨がしんなりしたら，④を入れ，混ぜながら弱火～中火

　で炒め煮にする（ふたはしない）。

⑧汁気がなくなってきたら，火を止める。

⑨皿に盛りつけ，上からねぎを散らす。

**３．白菜の浅漬け**

　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

材料

☆白菜　　　　１ｋｇ

・あら塩　　　30ｇ

・酢　　　　　大さじ２

・昆布　　　　10ｃｍ程度

・赤唐辛子　　２本

①白菜を１ｃｍ幅に切る。

②昆布を細切りにする。

③赤唐辛子を半分に切って，種を取り除く。

④ビニール袋にすべての材料を入れ，塩が全体にいきわた

　るように混ぜ，空気を抜いておく。

⑤1時間程度たったら，軽くもみ，再度空気を抜いて，更に

1時間置く。

**４．秋なすとねぎのみそ汁**

　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

材料（1人分）

☆なす　　　　　1/2本

☆ねぎ　　　　　５ｇ

・水　　　　200ｍｌ

・煮干し　　　６ｇ

☆みそ　　　　 10ｇ

①なすはヘタを取り，グリル(強火)で焼く。

②①のなすを水につけ，冷やす。

③②のなすの皮をむき，くし形切りにする。

④ねぎは斜め切りにする。

⑤煮干しの頭と腸を取り除く。

⑥⑤の煮干しと分量の水を鍋に入れ，熱し，沸騰してから

中火で５分加熱する。

⑦加熱したら煮干しを取り出す。

⑧⑦をみそで調味する。

⑨⑧になすとねぎを入れ，一煮立ちさせる。

**５．柿ときゅうりと大根の酢の物**

　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

材料（１人分）

☆大根　　　40ｇ

☆きゅうり　20ｇ

・塩　　　　0.6ｇ

☆柿　　　　30ｇ

・砂糖　　　0.3ｇ

・酢　　　　１ｍｌ

・酢　　　　５ｍｌ

・砂糖　　　3.6ｇ

・塩　　　　0.9ｇ

・だし　　　３ｍｌ

①大根は短冊切り，きゅうりは薄切りにし，塩漬けにする。

②①がしんなりしたら，絞っておく。

③柿は短冊切りにし，砂糖と酢に漬ける。

④②と③をボールに合わせ，合わせ酢の1/3であえる。

⑤食べる直前に残りの合わせ酢であえ，盛りつける。

合わせ酢

**６．ミニ五平餅**

　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

材料（１人分）

☆米　　　40ｇ

・水　　　60ｍｌ

みそダレ

☆みそ　　　　５ｇ

・砂糖　　　　7.5ｇ

・酒　　　　　0.5ｍｌ

・クルミ　　　0.8ｇ

・いりごま　　0.5ｇ

☆しょうが　　１ｇ

①米を洗い，水を加えて炊飯器で炊く。

②ご飯が炊けたら，熱いうちにすり鉢で潰す。

③潰したご飯を小判型にする。

④クルミとごまをすり鉢でよくすり，みそと砂糖，酒を加えて

　すり合わせ，しょうがのみじん切りを入れる。

⑤④を鍋に移し，火を加えながらよく練る。　※沸騰したらOK

⑥③をフライパンで焼く。※焦げ目をつける

⑦⑥にたれをつけ，こんがり焼く。

 **別添資料４**

**豊田市の○○について更に調べよう!!**

１．「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」について調べました。

２．調べたこと　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【関心・意欲・態度】，【技能】

|  |  |
| --- | --- |
| 豊田市内・市外の主な産地 | 農産物の特徴 |
| 旬 | 品種・種類（市内で栽培されている品種） |
| 保存方法 | 栄養的特徴 |
| 食材の見分け方 | その他 |

**別添資料５**

**発表会用ワーク**

**豊田市で生産されている「　　　　　　　　　　　　　　　　」について説明します。（挨拶）**

**・豊田市の農産物ＰＲ（担当：　　　　　　　　　　　）**

**・農産物を使った地産地消料理について（担当：　　　　　　　　　　　）**

**・「豊田市の農産物を伝える」，「おいしい豊田市を残す，創る」ために私たちができることは何か。**

**（担当：　　　　　　　　　　　　）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **農産物** | **地産地消料理名** | **試食時の感想** | **声の大きさ** | **発表の仕方** | **発表を聞いて感じたこと** |
| 茶 | 茶飯 |  | A ・ B ・ C | A ・ B ・ C |  |
| なす・ねぎ | 秋なすとねぎのみそ汁 |  | A ・ B ・ C | A ・ B ・ C |  |
| 梨 | 豚肉と梨の炒め物 |  | A ・ B ・ C | A ・ B ・ C |  |
| 柿 | 柿ときゅうりと大根の酢の物 |  | A ・ B ・ C | A ・ B ・ C |  |
| 白菜 | 白菜の浅漬け |  |  |  |  |
| 米 | ミニ五平餅 |  | A ・ B ・ C | A ・ B ・ C |  |

**発表会評価・感想**

**別添資料６**

※A：とてもよい　　B：よい　　C：普通

**○発表を聞いて，地産地消に今後どのように取り組んでいくか。あなたの考えを書きましょう。　　　　　【思考・判断・表現】**