

郷土料理を調べよう

「郷土料理」って知っていますか？地域に伝わる伝統ある食事です。皆さんの身近にもきっとあるでしょう。家の人や地域の人、インターネットを使って調べてみましょう。

（郷土料理とは、地域に昔から伝わっている料理や父母が子どもの頃によく食べていた料理、地域の特色が生かされた料理のことを考えています。）

インターネットで調べる時に使える URL アドレス

- [「世界の料理レシピデータベース」園田女子短期大学の検索ページ](http://www.sonoda-u.ac.jp/sekai/)

URL: <http://www.sonoda-u.ac.jp/sekai/>

「郷土料理」で検索すると、約 30 種類くらいの郷土料理が出てくるよ。

- [大阪ガスの検索ページ](http://www.osakagas.co.jp/community/Cathy/)

URL: <http://www.osakagas.co.jp/community/Cathy/>

「郷土料理」で検索すると、たくさんの郷土料理が出てくるよ。

- [NTT の検索ページ](http://www.wnn.or.jp/wnn-c/)

URL: <http://www.wnn.or.jp/wnn-c/>

キーワード入力欄に「郷土料理」と入れて検索すると、たくさんの郷土料理が出てくるよ。

- [金沢市のホームページ](http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/)

URL: <http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/>

石川の郷土料理が 2 つほどのっています。

- [「みっけ」検索ページ](http://www.mikke.wnn.or.jp/)

URL: <http://www.mikke.wnn.or.jp/>

子供向け検索ページ。パスワードが必要。先生に聞くこと。

☆こんなことが分かったよ

名前

材料

メニュー名

作り方

材料

メニュー名

作り方

材料

メニュー名

作り方

ネットワークで栄養調べをしよう

調べたメニューの栄養をネットワークで調べよう。

URL : <http://www.nice.or.jp/eiyo/index.html>

下のような画面が出てくるので、調べる食品を入力して、調べます。

塩やしょうゆなどの調味料は、使われている量が少ないので、探せないかもしれません。

どんな食品？ 栄養調べ



[mosmos](#) 利用回数:380



ようこそ!!

はじめての人や調べた結果の見本や注意することを見たい人は、[ここをクリック](#)してください。

なまえ とおる

テーマ なんでもリゾット

調べる食品

みそ	とうふ	わかめ
こめ	ぶたにく	アスパラガス
いんげんまめ	カリフラワー	セロリ
マカロニ	マヨネーズ	トマト
チーズ	牛乳	とうがらし
こしょう	肉	マ・ガリン

調べてみます

ネットワークで栄養調べをしよう

[調べてみます] のボタンを押すと、下のように結果が表示されます。

どんな食品？ 栄養調べ

なまえ	とおる				
テーマ	なんでもリゾット				
食品それぞれの分類					
みそ	たんぱく質	とうふ	たんぱく質	わかめ	むき質
こめ	炭水化物	ぶたにく	たんぱく質	アスパラガス	カロテン
いんげんまめ	ビタミンC	カリフラワー	ビタミンC	セロリー	ビタミンC
マカロニ	炭水化物	マヨネーズ	しぼう	トマト	カロチン
チーズ	むき質	牛乳	むき質	とうがらし	調味料や香辛料
こしょう 量を多く使わないものは調べられません	調味料や香辛料	肉 何肉なのかわかりません	探せませんでした	マ・ガリン 音をのばす文字は、「-」でなくて「ー」です	探せませんでした
食品の分類合計					
たんぱく質	●●●	血や肉になる食品		●●●●●	
むき質	●●●				
しぼう	●	熱や力になる食品		●●●	
炭水化物	●●				
ビタミンC	●●●	体の調子を整える食品		●●●●●	
カロテン カロチンともいいます	●●				



入れ直す

白紙にもどる



活動計画を立てよう

No. _____ 氏名 _____

１．これからどんなことをやりたいですか？

２．活動計画をたてましょう

	活動計画	活動場所	記録
(1)	○発表を目指し活動を計画する。	教室	
(2)			
(3)			
(4)			
(5)			
(6)			
(7)	○説得力のある発表を考えよう。 フリップカードを使い、説得力ある 発表を考える。	教室	
(8)	○発表会 活動を振り返り発表する。	コンピュータ室 および教室	

自分がやりたいことを決め、活動を自分で計画しよう。

自分がやったことを、人に伝えられるようなわかりやすい記録をしよう。

参考資料：みんなから出てきた活動（いくつか）

○世界の料理を調べたい。

どうやって調べるか？

→図書館資料・インターネット・青木栄養士さん・家の人・電子メールで尋ねるなど

どうやってまとめるか？

→冊子を作る・ホームページにまとめる・絵でまとめるなど

○郷土料理を作ってみたい。

つくり方はどうするか？

→詳しく調べるには。。

図書館資料・インターネット・青木栄養士さん・家の人・電子メールで尋ねるなど

材料はどうするか？

→家で調達・とりよせ？など

場所はどうするか？

→家庭科室でつくる・家でつくる・教室で？など

活動のまとめをどうするか？

→写真をとる・冊子を作る・ホームページにまとめる・絵でまとめるなど

だれとやるか？

→一人で・友達と・家の人を呼んできて・栄養士さんを呼んでなど

○調べたことをまとめたい。

だれに読んでもらうのか？

→インターネット上に公開・家の人に・地域の人に・学校の先生・クラスみんな・友達など

まとめる方法は？

→ホームページ・ビデオ・カセットテープに吹き込んで・アルバム・絵など

どんな形にまとめるのか？

→一枚のプリント・四コマ漫画・新聞形式など

もちろん、ほかにもいろいろと調べたい内容があるとおもいます。自分で調べて解決するためには、詳しく計画を立てる必要があります。計画を立てたら、先生に相談しましょう。

説得力のある発表のために、フリップカードを準備しよう

1. 説得力のある発表をするために大切にすること

調べたことを全部発表するのではなく、伝えたいことを選ぼう。

聞き手の気持ちを考えて、発表しよう。

2. フリップカードのつくりかた

(1)自分が伝えたい内容を整理しましょう。

5～6項目の内容を考えます。10文字くらいのことばにします。

- ・

- ・

- ・

- ・

- ・

- ・

- ・

(2)考えたことを、A4の紙に、クレヨンやマジックで書きましょう。

(3)並べて発表内容の順番を考えましょう。

(4)そのほかに見せたい資料を用意しましょう。

(5)フリップカードのうらに、発表しやすいように、話す内容をメモしておきましょう。

(6)心配なら、小さな声で発表してみましょう。

さあ、発表の準備はいいでしょうか？

フリップカードで発表しよう

1. 発表の手順

- (1)順番に発表します。(1人4～5分)
- (2)発表が終わったら、質問や意見をとりまう。(2分程度)
- (3)コメントカードに記入します。(2分)
- (4)コメントカードを発表者に渡す。

この順番をくりかえします。

進行係を一人決め、時間の調整をしましょう。

2. コメントカードを貼りましょう。

- 友達の提案を聞いて気が付いたこと、これからやりたいことなどを書きましょう。

--

コメントカード（記入後、切り取って発表者に渡します。）

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

- 声の大きさについて よい まあまあ 要努力
- 話す速さについて よい まあまあ 要努力
- 発表内容について わかりやすい ふつう 要努力
- 発表者へ改善点（提案）

コメント者氏名：

栄養満点！ ふるさとメニューを作ろう

メニュー
づくりの
手順

ステキな

メニューを作るために

1. 一人一人が自分のいいなと思うメニューを作りましょう。
2. グループのみんなとメニューの話し合いをしましょう。

メニューづくりのポイントが入っていますか。

無機質

緑黄色野菜

グループのみんなと考えた「メニューづくりのアイディア」は生かされていますか。

3. メニューが決まったら、メニューの中に入っていると思う材料を書きましょう。
4. 材料を書き出し終わったら、コンピュータに入力してみましょう。

栄養面でのバランスがとれていますか。

5. 入力したメニューでよいか、変えるところはないか考えましょう。

変えるところがあったら、また1にもどりましょう。

全部変えよう

ここだけ変えよう

どちらでもいいですね。

メニュー名 _____

氏名 _____

1. 材料

.....

.....

.....

.....

.....

2. つくり方

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 栄養バランスは??

.....

.....

4. このふるさとメニューのみどころ、秘密!

.....

.....

.....

.....

.....

.....