



# ミニメニューブック「滋賀の郷土料理」をつくろう

## ～「湖の子」給食から食生活を考えよう～

### 活動のねらい

- 「湖の子」給食にも取り入れられている郷土食は、米を中心として魚、大豆、野菜、海そうなどの食材を取り入れた日本型食事であり、栄養バランスもよく、健康にもよいことを知る。
- メニューブックづくりを通して、日本型食事を積極的に取り入れようとする意識を高める。

【時 期】 通年

【場 所】 学習室または活動室

【時 間】 約20分

【準備物】 ●「湖の子」給食の写真（提示用） ●食材クイズワークシート  
●ミニメニューブックワークシート ●はさみ

## 主な活動の流れ

### 「湖の子」の朝食を振り返り、自分の食生活について考えよう

#### ①「湖の子」給食の朝食を振り返り、食材クイズをする。

※フローティングスクール2日目の朝食の献立を提示し、滋賀県産の食材を用いた料理が多いことなどを思い起こさせる。



クイズ

1. 米という字は、八十八をあらわしているといわれています。その理由は？

① 煮るまでに88回洗うから。  
② 1束の米に88粒があるから。  
③ 煮るまでに88回煎釜をかける。  
④ 煮こぼれに88回水をかける。 答え( )

2. 春こんにゅくの材料は何ですか？

① いち ② 八幡まつりの串たんとく ③ 小豆粉 答え( )

3. ごりがよくとれるのはどの季節？

① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬 答え( )

4. 大豆から作られていないものはどれ？

① 厚揚げ ② きなこ ③ ちくわ 答え( )

5. 昔から建替願でじみの発地として有名な地名は？

① 伊豆 ② 長浜 ③ 瀬田 答え( )

一汁二菜

#### ②ミニメニューブック「滋賀の郷土料理」を作る。

※料理名を書き加えながらミニメニューブックを完成させるときに、日頃よく食べている食品と郷土食との違いを比較させる。

※郷土食は米を中心として魚、大豆、野菜、海そうなどの食材が使われ、摂りすぎると体に良くない動物性脂肪が少ないことなどをおさえる。



#### ③完成したミニメニューブックをもとに、自分の食生活を振り返る。

※郷土料理に目を向けながら、どんな食材を口にすると体によいのかということを知り、日本型食事を意識した食生活を見直すことの大切さに気づかせる。



|                         |                      |                      |                      |
|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                         |                      |                      |                      |
| <input type="text"/>    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 滋賀の郷土料理<br>(70-チングスクール) |                      |                      |                      |
|                         |                      |                      |                      |
| <input type="text"/>    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

フローティングスクール