

安藤さんたち健康委員会のメンバーは、生徒会活動で「食生活を見直そう」というテーマで発表するための、内容を決める話し合いをしています。【話し合いの場面①】のように話し合っていたところ、タブレット端末で情報収集をしていた佐藤さんが資料を見付け、その後、【話し合いの場面②】のようになっていきました。これらを読んで、あとの問いに答えなさい。

【話し合いの場面①】

- A 安藤 最近、友達との会話から、朝食を抜く人が増えてきていると感じています。食事を抜かずに、三食しっかりと食べることが大切だと思います。
- B 加藤 確かにそうですね。でも、ただ食べればよいというわけではなく、食事の内容も大切ではないでしょうか。今朝、幼稚園生の弟が、納豆は食べたくないとぐずった結果、朝食としてドーナツを食べていました。何も食べないよりはいいかもしれません。栄養バランスを気にかけることは大切ですよ。
- C 安藤 朝は、家族みんな忙しいから、手軽に食べられるものに手が伸びるのは、分かります。わたしも時間がないときは、パンですませてしまいます。
- D 加藤 栄養バランスよく、三食しっかりと食べることの大切さを、発表内容のメイ
- E 佐藤 千葉県ホームページを見ていたら、こんな資料が見つかりましたよ。

【資料1】

おいしくみんなで食べよう!

みなさんは、毎日元気に楽しく過ごしていますか？
元気に楽しく過ごすためのひとつに、「食べること」があります。
「バランスよく食べること」は、体をつくり、健康な生活の基本ですが、
「●●●●で食べることも大切です。●●●●に入る言葉、何だと思いませんか？
それは、「みんな」で食べることです。

楽しく食事ができます
みんなで食すると、
会話がはずみ、
食事が楽しく
進みます

コミュニケーションを図ることができます
顔を合わせて食事を
することで、お互いが
話をしたり聞いたり
して、絆を深めること
にも役立ちます

みんなで食すると
食事が楽しく
進みます

食に対する関心が深まります
食卓に並んでいる
料理について話し
たり、食べものや
作る人への感謝の
気持ちが育ちます

食事のマナーが身に付きます
「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつ、はしの
正しい持ち方が
身に付きます

出典：千葉県作成「おいしくみんなで食べよう！」
リーフレット

郷土料理を作ってみましょう

千葉県郷土料理は、千葉の豊かな地域の食材を使って食べ続けられてきた料理が、たくさんあります。郷土料理の多くは、常備菜でもあります。常備菜は、食卓を豊かにし、料理の手間を省きます。身近な郷土料理名人に教えてもらってはどうか。

「ゲー・パー食生活」の作る楽しさ、学ぶ楽しさ、継承する楽しさを実感できます。ならった料理をアレンジすることもできます。千葉県のホームページには、これらの郷土料理の作り方がわかりやすく紹介されています。ぜひ、みんなで作って、仲良く食べましょう。



米を主な材料とする料理

太巻き寿司、落花生おこわ、はば（海藻）雑煮、性学もち、草だんご、すあま、かきもち、栗おこわなどがあります。

海の幸を主な材料とする料理

あじのさんが、せぐろいわしのごま漬け、いわし団子のつみれ汁、鯛の潮汁、かいそう（海藻のコトジツノマタを煮とかして固めたもの）などがあります。

野菜を主な材料にした料理

キャベツの重ね漬け、芽いもの酢味噌和え、鉄砲漬け、早漬けたくあん、菜の花の辛子和え、茄子の枝豆和え、れんこんの炒め煮、ゆで枝豆、呉汁、れんこんサラダ、春菊のナムルなどがあります。

いもを主な材料にした料理

大学芋、芋けんちん、とろろ汁などがあります。

果物を主な材料にした料理

夏みかんのピール、ゆずのみそ漬け、びわのシロップ漬け、いちごシロップなどがあります。

出典：千葉県作成『ちば型食生活食事実践ガイドブック』

「ゲー・パー食生活」とは、『ちば型食生活食事実践ガイドブック』に提言されているおかずの目安量

【話し合いの場面②】

F 佐藤 食は、健康な体をつくるためには大切だと思っていました。みんなが食べ

ることが、考え方やマナーなどの人格形成にも影響しているとは驚きました。

G 加藤 わたしも驚きました。でも、確かにそうですね。コロナ禍が終わり、また、グループで給食が食べられるようになって、よりおいしく感じます。みんなが同じものを食べていると、コミュニケーションが図られるだけでなく、連帯感や一体感も生まれる気がします。

H 佐藤 「郷土料理を作ってみましょう」という資料を見ると、千葉県には豊かな地域の食材を使って食べ続けられてきた料理が、たくさんあることがわかりました。太巻き寿司は、小学生の頃、総合的な学習の時間に地域の方に講師として来ていただいて、バラの絵柄のものを作りました。自分たちで育てて収穫したお米を使ったので、とてもおいしく感じたことを、今でも覚えています。

I 加藤 太巻き寿司などの千葉県の郷土料理を、食文化として受け継ぎ、次の世代にも伝えていくことは大切ですね。

J 安藤 ここで、少し話を整理しましょう。食が体にも心にも関係していて、生きる上での基本になっていることは、よく分かりました。ここからは、「食生活を見直そう」というテーマで発表するときに、どのような具体的内容を盛り込んでいくかについて、話し合いを進めませんか。

K 佐藤 そうですね。

L 加藤 賛成です。わたしは、食が心身の健康と深い関りがあることに加えて、郷土料理を紹介できるといいなと思っています。

M 安藤 郷土料理を、どのように紹介したらよいと思いますか。

N 加藤 わたしたちは中学生なので、できる料理は限定されてしまうかもしれませんが、「郷土料理を作ってみましょう」という資料に、常備菜としての郷土料理が紹介されています。常備菜とは、簡単に言うと、作り置きのおかずのことですよ。作り置きのおかずがあれば、朝、忙しいときも、さっと出して食べることもできるのではないのでしょうか。

O 佐藤 それは、いいですね。初めの方で話していた内容とも、つながりますね。

P 加藤 たとえば、資料の中にある「菜の花の辛子和え」は、・・・・・・

一 佐藤さんが、【資料①】【資料②】を提示した意図として最も適切なものを、次の1から4までの中から一つ選びなさい。

- 1 安藤さんと加藤さんの話し合いの矛盾を、指摘するために提示している。
- 2 安藤さんと加藤さんの話し合いにはない視点を、知らせるために提示している。
- 3 安藤さんと加藤さんの話し合いから生まれた疑問に、答えるために提示している。
- 4 安藤さんと加藤さんの話し合いの内容を、さらに深めるために提示している。

二 安藤さんが、Jの発言をした意図として最も適切なものを、次の1から4までの中から一つ選びなさい。

- 1 テーマに合った発表内容を決めるために、話し合いの方向性を提案している。
- 2 もう少し話題を広げるために、話し合いの方向性を提案している。
- 3 見通しをもって話し合いを行うために、話し合いの進め方を確認している。
- 4 テーマが聞き手に明確に伝わるように、話し合いの進め方を確認している。

三 加藤さんはPの発言で、「菜の花の辛子和え」が、菜の花をゆでて、めんつゆとからしを混ぜるだけで簡単にできること、調味料をマヨネーズやしょうゆに変えたり、ゴマやかつおぶしを加えたりすることでアレンジできることを話しました。この内容を、実際に健康委員会で発表するとしたら、あなたなら、どのように話しますか。次の条件1と条件2にしたがって書きなさい。

- 条件1 聞いている人が作ってみたいくなるように、実際に話しているように書くこと。
条件2 四行以上、六行以内で書くこと。

菜の花の辛子和えは、

一 2

二 1

三 解答例

菜の花の辛子和えは、菜の花をゆでて水気をきり、めんつゆと辛子をお好みの量で混ぜるだけでできあがりです。辛子が苦手な人はマヨネーズに変えたり、めんつゆがなければしょう油に変えたりしてもおいしいです。さらに、ゴマやかつお節を加えることで、簡単にアレンジすることもできます。同じようでも、調味料や加えるものを変えることで違う味が楽しめます。朝食におすすめです。皆さんも、ぜひ、作って食べてみてください。