

<岡山県>

たかきび団子汁



1人当たりの栄養量

エネルギー	147kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	4.0 g
炭水化物	2.9g
カルシウム	79mg
鉄	0.7mg
ビタミン A	301 μgRE
ビタミン B1	0.08mg
ビタミン B2	0.10mg
ビタミン C	5mg
食物繊維	2.3g
食塩	1.3g
マグネシウム	21mg
亜鉛	0.9mg

<由 来>

たかきびは中国大陸から入ってきたもので、コウリヤンの一種です。別名「モロコシキビ」ともいいます。たかきびという名前のおと、高さ3メートルほどに育ち、先端にはどうもろこしのようにたくさんの赤褐色の小粒が集まった穂をさげます。昔は、今のように主食が米ではなく、稗^{ひえ}、粟、麦、黍^{きび}を食していました。この中で、餅のように弾力のある黍をすりつぶし、団子にして食べるようになったと言われます。

材 料	分量 g	下処理
削り節(だし)	3	○ たかきび粉は、ぬるま湯でこねて「耳たぶ」の硬さにする。 ○ こんにやくを下茹でする。 ○ 油あげは、油ぬきをする。
水	100	
ごぼう (ささがき)	7	
にんじん (0.5cm ちょう切り)	20	作り方 1 削り節でだし汁をとる。 2 ①に、ごぼう・にんじんを入れて煮る。 3 ②がやわらかくなったら、鶏肉を入れて煮る。 4 ③の鶏肉の色が変化したら、下茹でしたこんにやく・だいこん・かまぼこ・油揚げを入れて煮立たせる。 5 練ったたかきびを直径1.5cmぐらゐに丸め、④に入れる直前に中央をへこませて入れて煮る。 6 たかきび団子が浮いてきたら、調味料を加え、味をととのえる。 7 最後にねぎをくわえる。
鶏肉 (小間切れ)	20	
こんにやく (1cm 短冊切り)	15	
だいこん (0.5cm ちょう切り)	20	
かまぼこ (0.5cm ちょう切り)	5	
油あげ (1cm 短冊切り)	3	
{ たかきび粉	18	
{ ぬるま湯	20	
こいくちしょうゆ	4	
みりん	2	
食塩	0.2	
ねぎ (0.2cm 小口切り)	10	

<岡山県>

たかきび団子汁



<献立例>

ごはん

牛乳

鮭のごまみそ焼き

からしあえ

★ たかきび団子汁

みかん

1人当たりの栄養量

エネルギー 718kcal たんぱく質 38.9g 脂質 18.0g 炭水化物 23.8g カルシウム 604mg
鉄 2.2mg ビタミンA 691 μ gRE ビタミンB1 0.59mg ビタミンB2 0.48mg ビタミンC 33mg
食物繊維 5.2g 食塩 2.6g マグネシウム 90mg 亜鉛 3.1mg

<放送資料>

今日の給食には、たかきび団子汁がありますね。

たかきび団子汁は、皆さんが知っているように岡山県の郷土料理のひとつです。特に岡山県の中部に位置する高梁市、新見市、吉備中央町などでよく食べられる料理ですね。

たかきびは、ひえや粟などと共に昔から食べられていた穀物ですが、現在では米が主食になってしまい、あまり食べられなくなってきました。そこで、米同様に^{ほうさく}豊作と^{むびょうそくさい}無病息災を願って、年に一度は食べる習慣があります。

<たかきび団子汁にまつわる話>

たかきび団子汁はごんげん汁とも呼ばれている。昔から、畑作物として栽培されていたが、今日では果樹、販売野菜に取って代わってしまった。しかし、最近、昔なつかしい味として、町内のイベントにおにぎりごんげん汁が振る舞われ、喜ばれている。

<参考資料>

〈岡山県〉

たかきび団子汁を特別活動に活用した指導事例

(小学校)

第3学年 学級活動学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日給食時

対 象 〇年〇組 〇〇人

指導者 栄養教諭

1 題材名

郷土料理（たかきび団子汁）について知ろう

2 題材設定の理由

たかきび団子汁は、子どもたちに人気の給食の献立である。しかし、「たかきび」という植物を実際に見たことがなかったり、たかきび団子汁が郷土料理であるということを知らなかったりする子どもたちも多い。

そこで、地場産物や郷土料理について知り、自分の生まれ育った土地には昔の人たちの知恵と工夫で生み出された料理があることを理解することは、進んで食べる意欲をもつよい機会と考え、本題材を設定した。

3 本時の実際

(1) 目標

地場産物（たかきび）について知り、地場産物を使った郷土料理を進んで食べようとする意欲をもつことができる。

(2) 展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
とらえる	2	1 今日の献立を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">「たかきび団子汁」について知ろう</div>	○今日の献立に郷土料理があることを知らせ、郷土料理とはどのようなものをいうのか説明する。	
追求する	6	2 「たかきび団子汁」について知る。	○「たかきび団子汁」について説明する。 ・たかきびとはどんな植物？ ・由来 ・具材 ・調理法 ○今日の給食に使われている「たかきび」について写真・資料を提示し、理解しやすくする。 ○郷土料理は、それぞれ由来があり、季節や地域の行事、自然の恵みと深く関わりをもち、昔の人の知恵によって受け継がれてきたことを伝える。	たかきびの写真・資料
まとめ	2	3 郷土料理について理解し、進んで食べる意欲をもつ。	○いろいろな郷土料理があり、大切な食文化を受け継いでいくために、給食にも取り入れられていることを伝え、関心をもって食べる意欲づけとする。	

(3) 評価

○地場産物「たかきび」について知り、郷土料理について理解することができたか。

○地場産物と郷土料理について、進んで食べようとする意欲をもつことができたか。