

5年 \_\_\_\_\_ 組 名前 \_\_\_\_\_

学習のめあて **わかめの栄養 と 自給率を知ろう。**

時	学 習 内 容	形 態
5	理科係から 学習ノートなどの配付。クラスのみんなでめあてを読む。☺ 先生の話集中して聞く。👂	一 斉
35	先生から ※空白を作らないように、資料3を読もう👁 【課題1】わかめの栄養 【課題2】食品自給率とは何か 🗉を見る。10分間 【課題3】生産者インタビュー 🗉を見る。2:40	
5	振り返り&自己評価	

【課題1】わかめは好きですか？( とても好き 好き あまり 嫌い )

日本では \_\_\_\_\_ 種類以上の海藻を食用。世界では、珍しくて、日本と韓国くらい。

**わかめの栄養**

- \_\_\_\_\_ ……ぬめりの繊維 お腹の調子を整える。(アルギン酸)  
コレステロールを下げる。血液をさらさらにする。
- ヨウ素・・・正常な成長を促進する。特に、妊婦さんには必要。☺
- ミネラル・・・カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富。  
カルシウムは、おもに骨や歯の材料となる栄養素。
- ビタミン・・・「海の \_\_\_\_\_ 」と言われる。目、骨にいい。☺
- 低カロリー・・・ダイエット食に最適☆

【課題2】わかめの食品自給率 約25% 高い？ 低い？

日本のわかめ養殖業は、漁業者の \_\_\_\_\_ と \_\_\_\_\_ が進み、国内の生産量も6万トンまで減少。わかめの国内需要量24万トン(輸入18万トン)に対して自給率は25%にまで低下。

各地方で①農業や漁業を継ぐ若者が減るとともに、②海外からの輸入も増え国内で③わかめを取る人が減っています。もっと若者たちが関心を持ち日本の食材についてもっと考えていかないといけない。

食品自給率って？ 🗉

---



---



---



---

日本は、世界の中でとても自給率が低い。たくさん輸入している。

わかめの自給率は たったの25% (´;ω;`)

わかめは、和食、中華、サラダなどの洋食にも活躍する便利な食材です。しかし、日本のわかめの自給率はわずか 25%まで低下しています。ほとんどが中国や韓国から輸入されるようになりました。

そして、安い値段の輸入わかめの増加がますます国産わかめの値段を上げています。わかめ生産者の減少と高齢化が進んでいます。わかめの自給率はさらに低下するでしょう。だからこそ、多くの方々に国産わかめを買い支えていただきたいのです。

### 【課題3】

---

---

---

---

---

---

---

---

### 【振り返り】

---

---

---

---

【自己評価】 A a B b C 【先生からの評価】 A a B b C