

A close-up photograph of several fresh daikon radishes with their green leafy tops, resting in a light brown woven wicker basket. The radishes are arranged diagonally across the frame, showing their characteristic white root and green leaves. The background is a soft, out-of-focus light blue.

飯高でマコモを有名にするには

郷土コースマコモ班

まこも→給食で出るイメージ

よくわからん



調べてみよう！



ここを食べます





マコモダケの栄養

- ・食物繊維
- ・タンパク質
- ・ビタミンB2
- ・ミネラル

古事記や万葉集にも記載

古事記

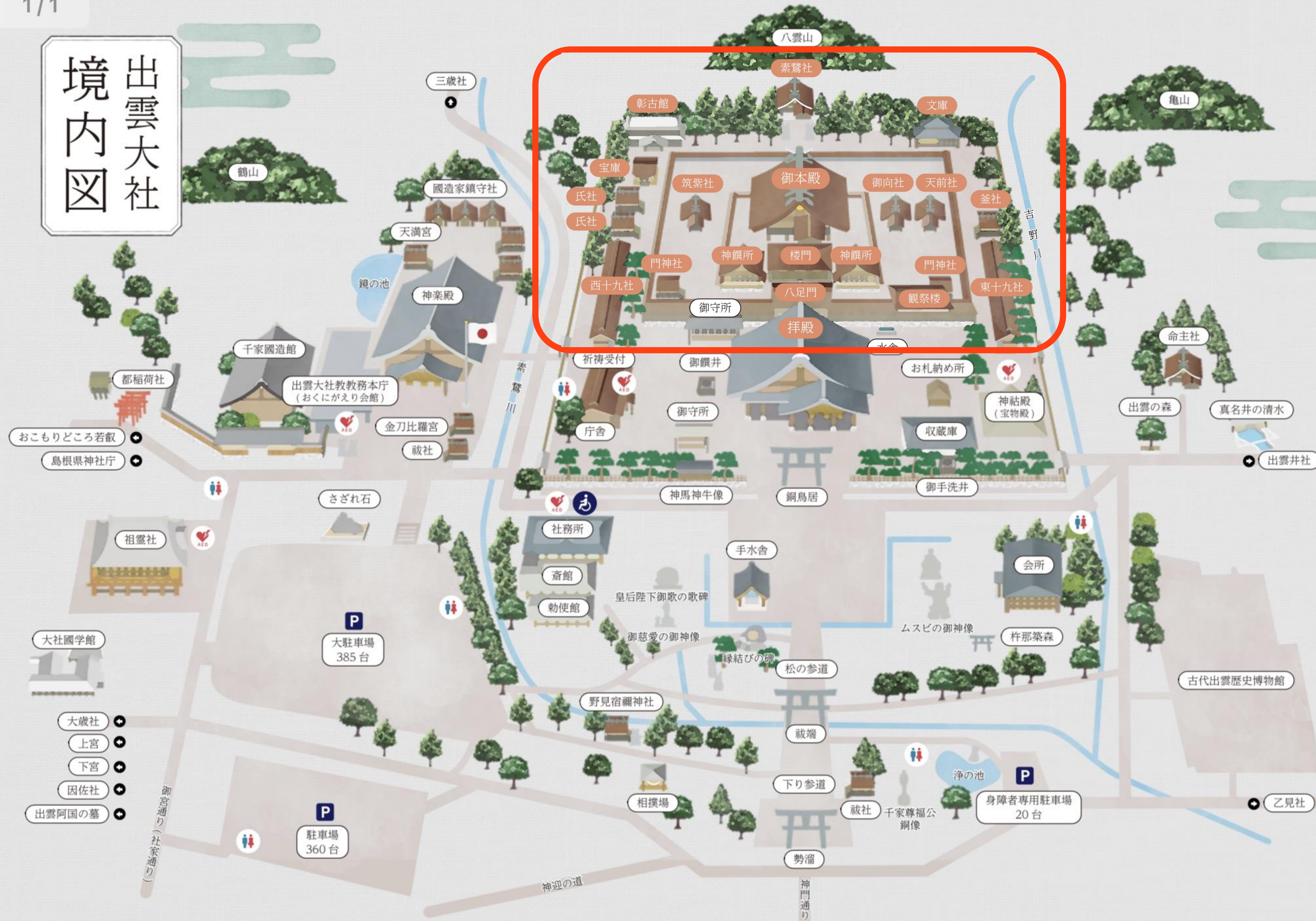


神の宿る草

万葉集



出雲大社 境内図



マコモは栄養もある
歴史的にも面白い

なのに！

なんで有名じゃないの？



アンケート調査

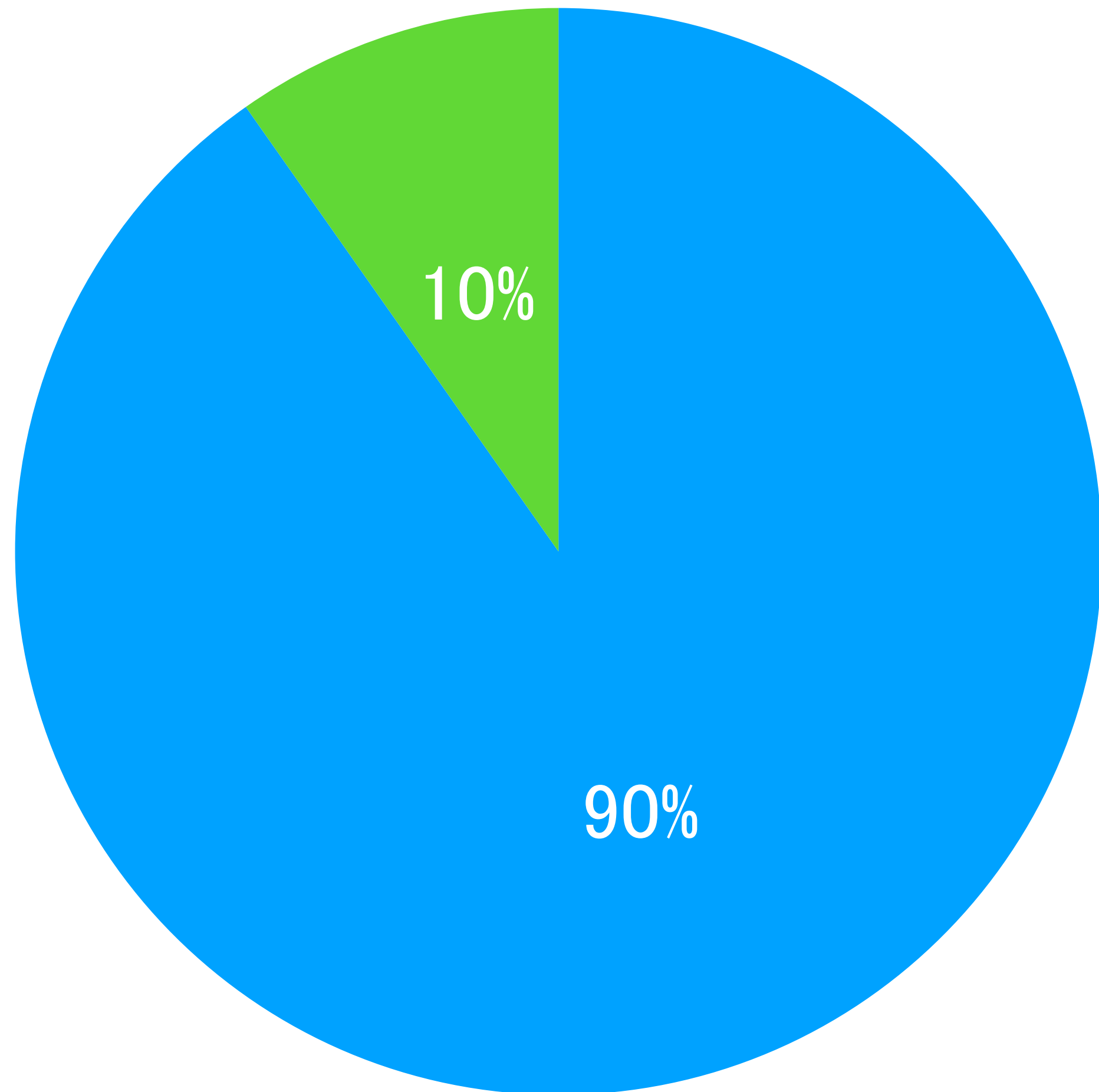
- ・マコモを売られているのを見たことがありますか
- ・マコモを食べたことがありますか
- ・マコモを知っていますか

全校生徒アンケート

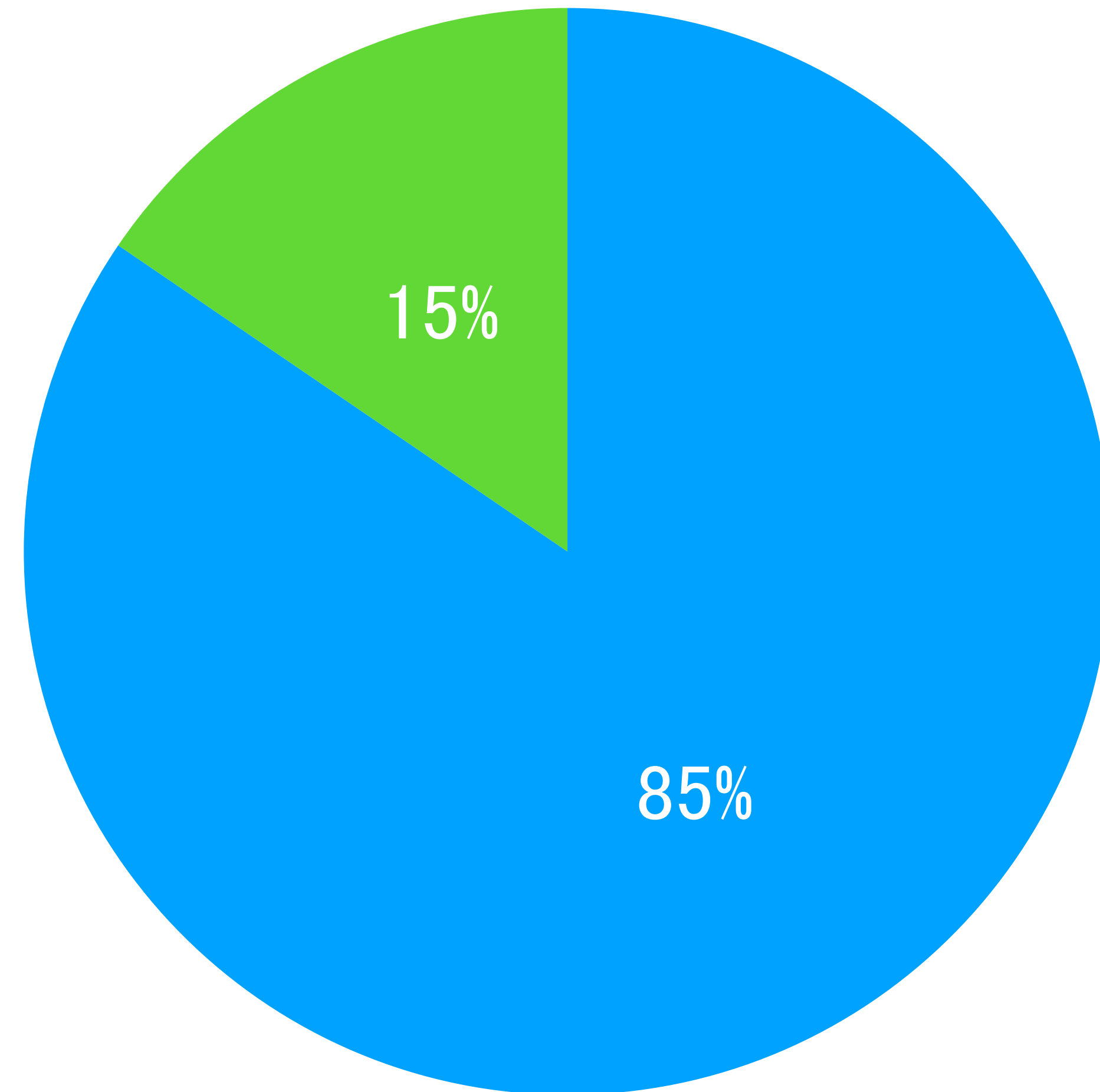
保護者アンケート

マコモを知っていますか

飯高中学校



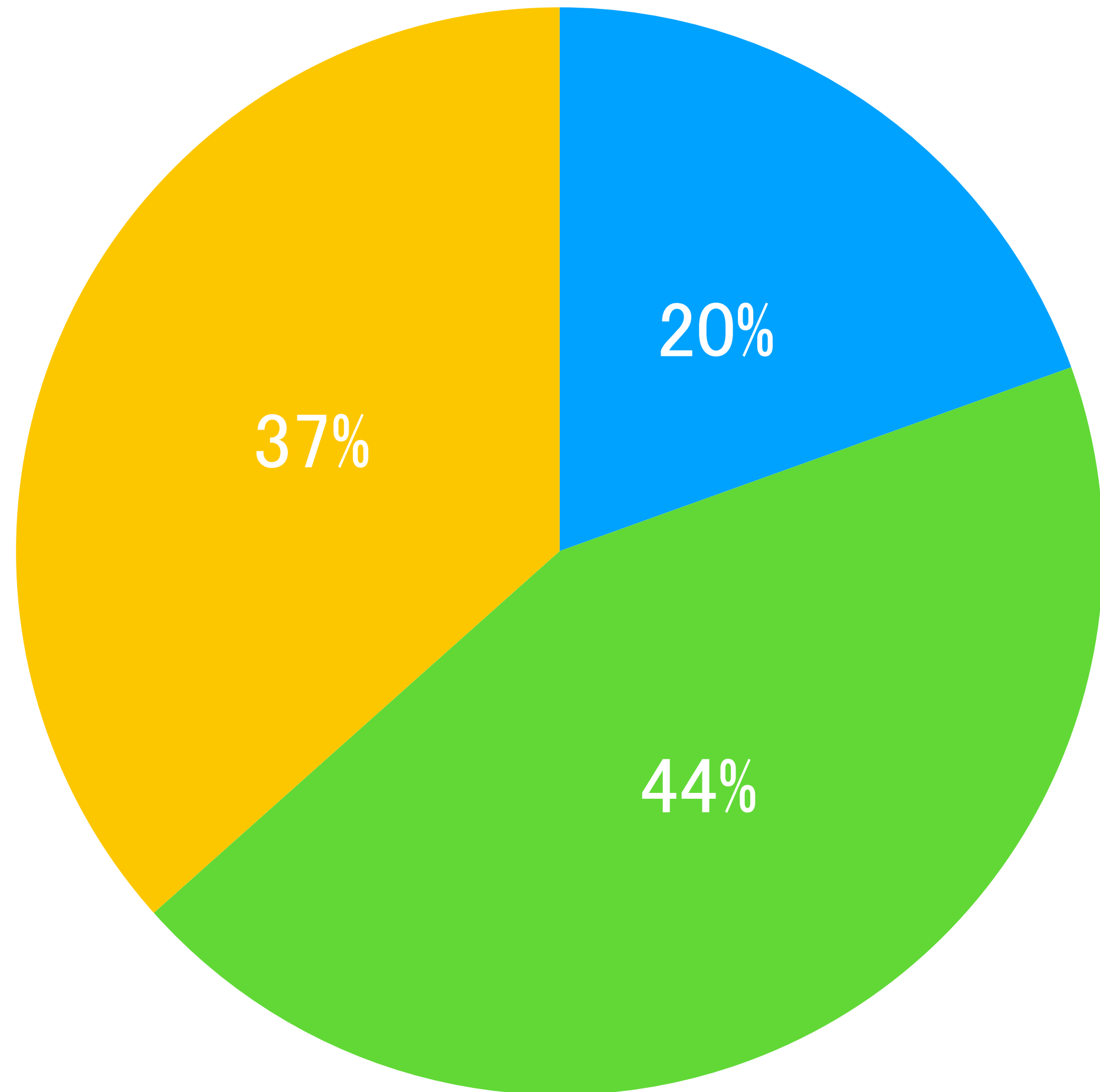
地域の方、保護者



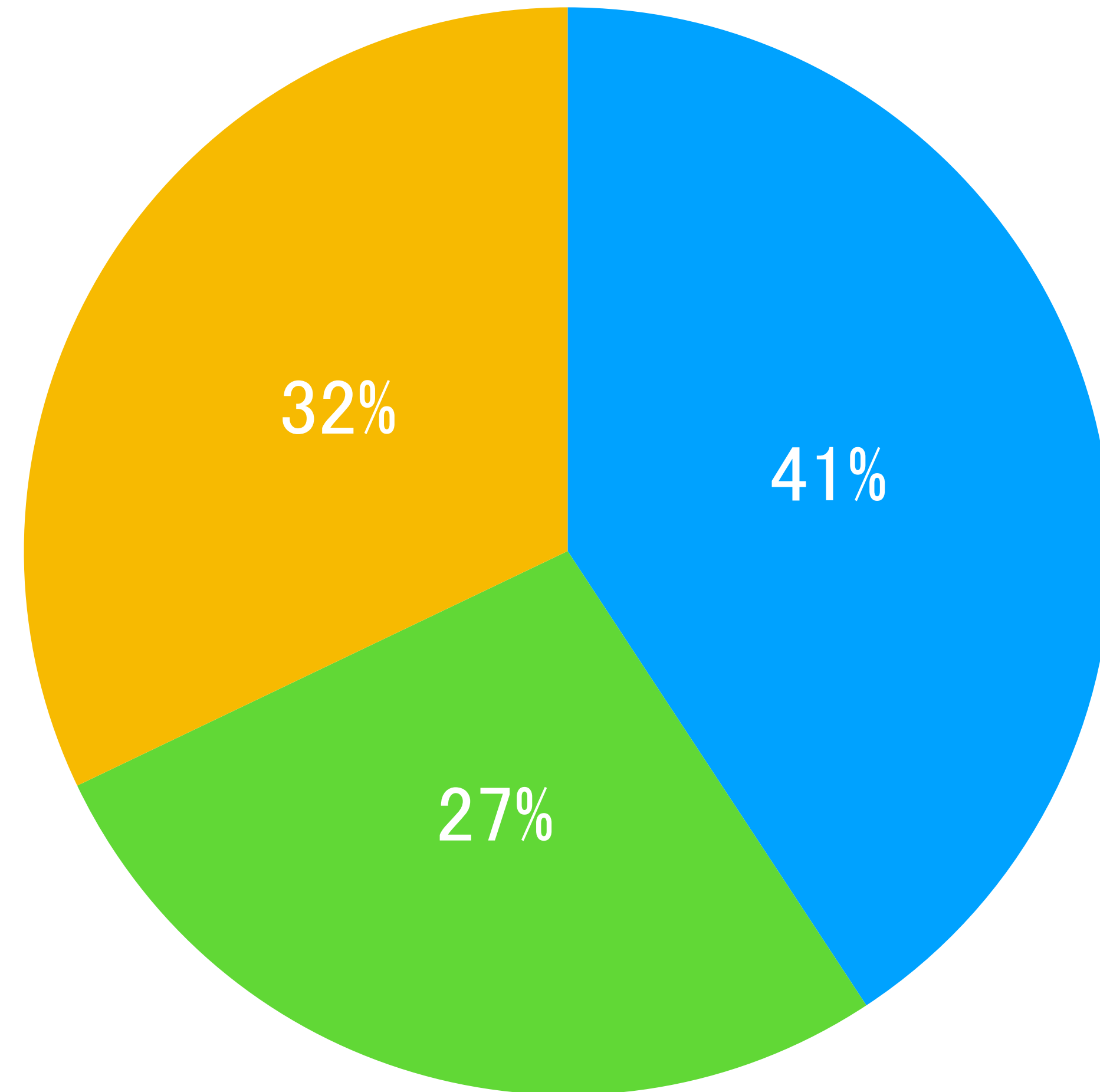
- 知っている
- 知らない

マコモが売られているのを見たことがありますか

飯高中学校



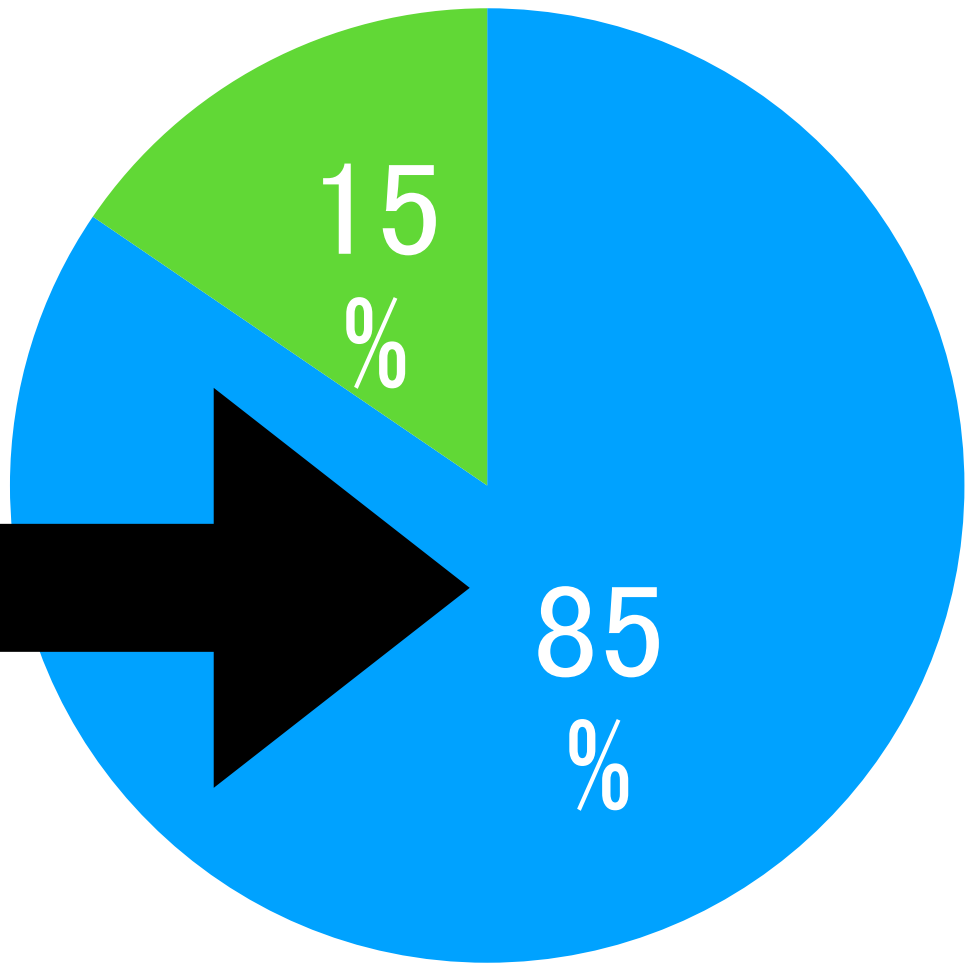
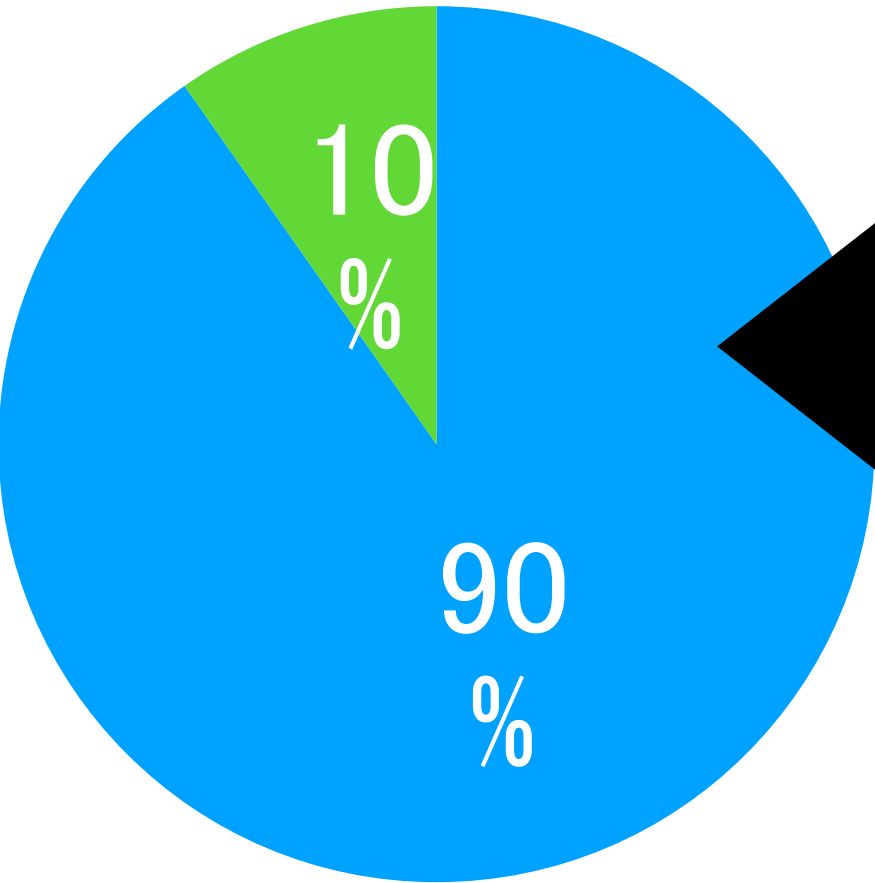
地域の方、保護者



- ある
- ない
- 意識したことがない

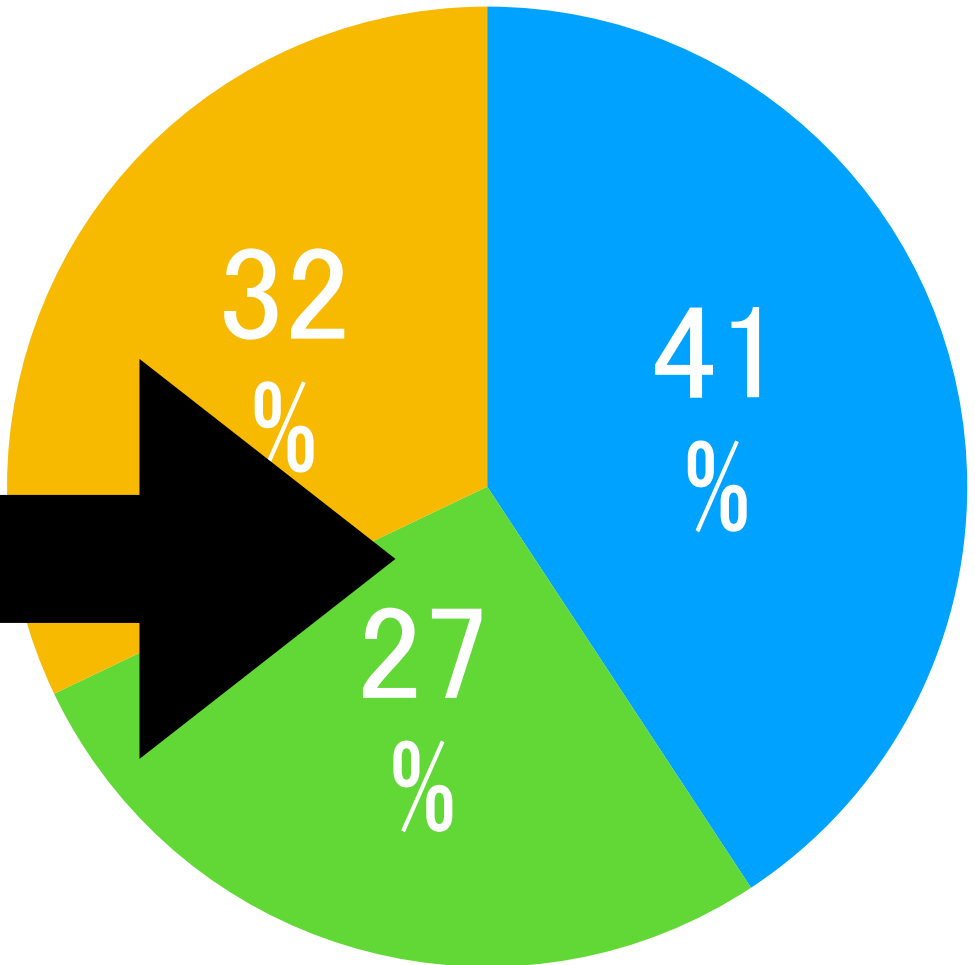
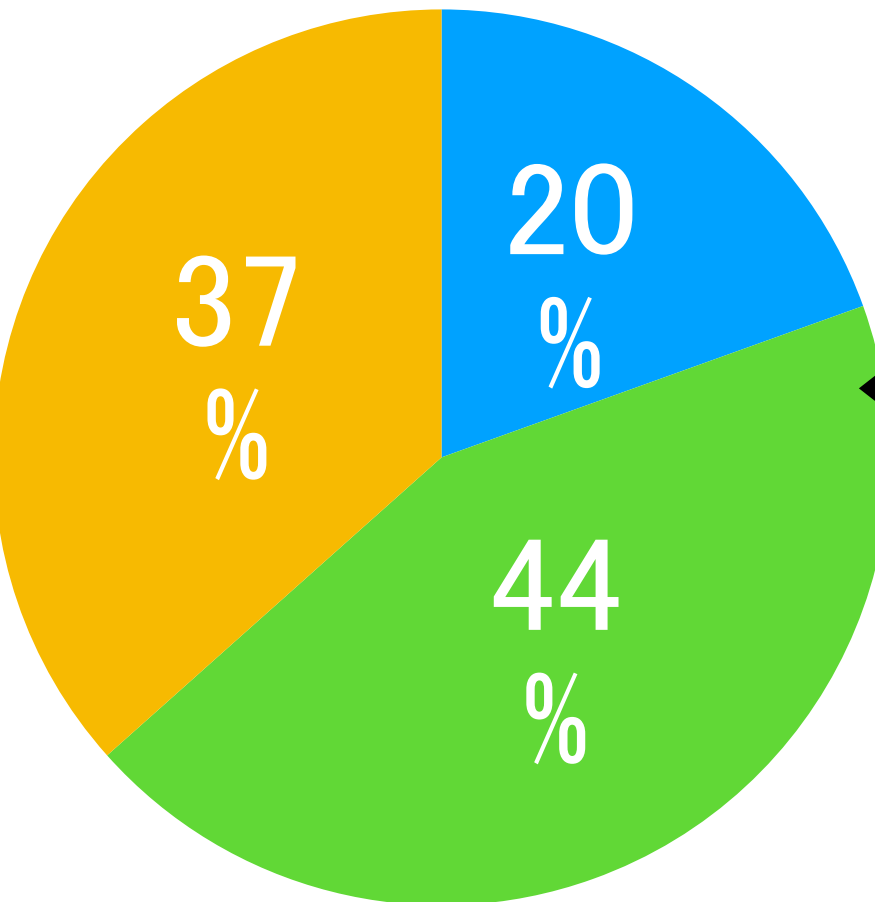
飯高中学校

地域の方、保護者



知っている人

大きな差！




売っているのを見たことある人

なぜこんなに差が出来てしまうのか



もしかして…

マコモに対して興味が無い？

A close-up photograph of several fresh green asparagus spears resting in a light brown woven basket. The spears are vibrant green and appear to be freshly cut. The basket's intricate weave pattern is clearly visible, creating a textured background for the vegetables. The lighting is bright and even, highlighting the natural colors of the asparagus.

テーマ

飯高でマコモを有名にするには

メジャーな野菜ではない

まだ有名なものではないがファンやマコモを好きな人がいるためたくさん売れる

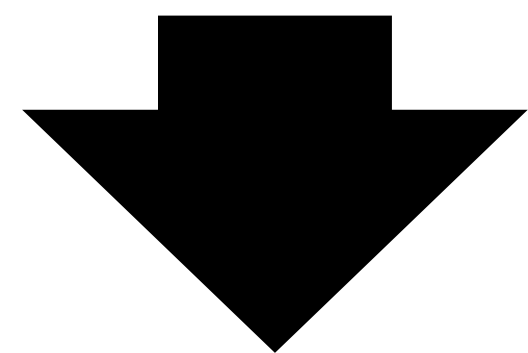
今年 計182袋

去年 計350袋

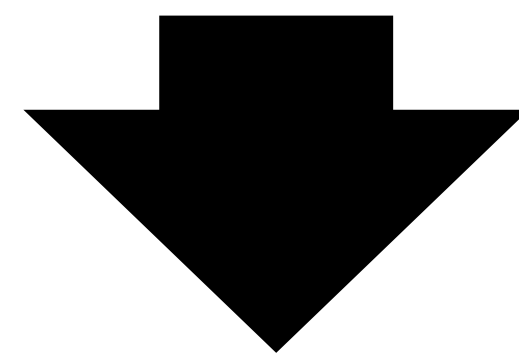
今年は全体的に
少なかった

毎年350~400袋ほど入荷
されている

女性の方や健康志向の方が多い



料理をするときに
使ってみよう
と思うから



食物繊維が豊富で
体に良いから

一度買ってリピートする方も多い

ワイルドライス

ワイルドライス バーガー





食べ方がイメージできない……

マコモのとっとき味噌



マコモメンマ



豚肉巻き



食べてみると...

物産展 和歌山県立和歌山高等学校 グランドデザイン

学校教育目標 「ふるさとを愛し、深く考え、共に輝く生徒の育成」
キーワード 絆と共創 夢へ挑戦！

めざす学校像	めざす生徒像	めざす教職員像
◎生涯にわたって学び続ける力、創造力、問題解決力を身につけた生徒の育成 ◎地域や社会に貢献できる人材の育成 ◎国際的な視野と行動力、リーダーシップの育成 ◎健康で、心豊かに生活できる生徒の育成 ◎地域社会と連携し、社会に貢献できる人材の育成	◎主体的に学び、自ら考え、自ら行動できる生徒の育成 ◎心豊かに学び、自ら考え、自ら行動できる生徒の育成 ◎国際的な視野と行動力、リーダーシップの育成 ◎健康で、心豊かに生活できる生徒の育成	◎授業力、指導力、生徒指導力、コミュニケーション能力の向上 ◎生徒の成長を支える力、リーダーシップの育成 ◎地域社会と連携し、社会に貢献できる人材の育成

【特色ある取組】
① 和歌山県立和歌山高等学校の特色ある取組
② 和歌山県立和歌山高等学校の特色ある取組
③ 和歌山県立和歌山高等学校の特色ある取組

【特色ある取組】
① 和歌山県立和歌山高等学校の特色ある取組
② 和歌山県立和歌山高等学校の特色ある取組
③ 和歌山県立和歌山高等学校の特色ある取組

夢や希望をかなえるために

本校が取り組む教育

「すべてが夢をかなえるための一歩」

夢や希望をかなえるために

本校が取り組む教育


「すべてが夢をかなえるための一歩」

夢や希望をかなえるために

本校が取り組む教育

「すべてが夢をかなえるための一歩」



A close-up photograph of several fresh radishes, known as Makomoto, resting in a light brown woven basket. The radishes have long, slender green stems and pale, almost white, cylindrical roots. The basket's intricate weave is clearly visible, and the background is a soft, out-of-focus light blue.

飯高でマコモを有名にするには

どんな人に興味を持って欲しいか
まずは**飯高**に住んでいる人**全員**にマ
コモを知ってもらいたい！



飯高に住んでいる人が集まる場所は飯高駅



飯高駅にマコモをアピールするポ
スターを展示

マコモのポスターを作るために



①マコモの長所を知る事



②どんな人に興味を持って欲しいか



マコモ

①腸内環境をスムーズにして美容の天敵である便秘の解消に役立ちます

②霞ヶ浦や琵琶湖などでマコモを使った水質浄化事業が行われています

どんなポスターにするか マコモに興味を持ってもらえそうな、話題

まこもだけ

～秋のタケノコ～

まこも菌は人体に有害な物質を分解したり血液の浄化や免疫の活性化に有効な力を持っています。

栄養効果

まこもには食物繊維、タンパク質、ビタミンB2 やミネラルなどを含まれます。食物繊維は腸内の老廃物を取り除いてくれます。

神の宿る草



まこもだけの調理法



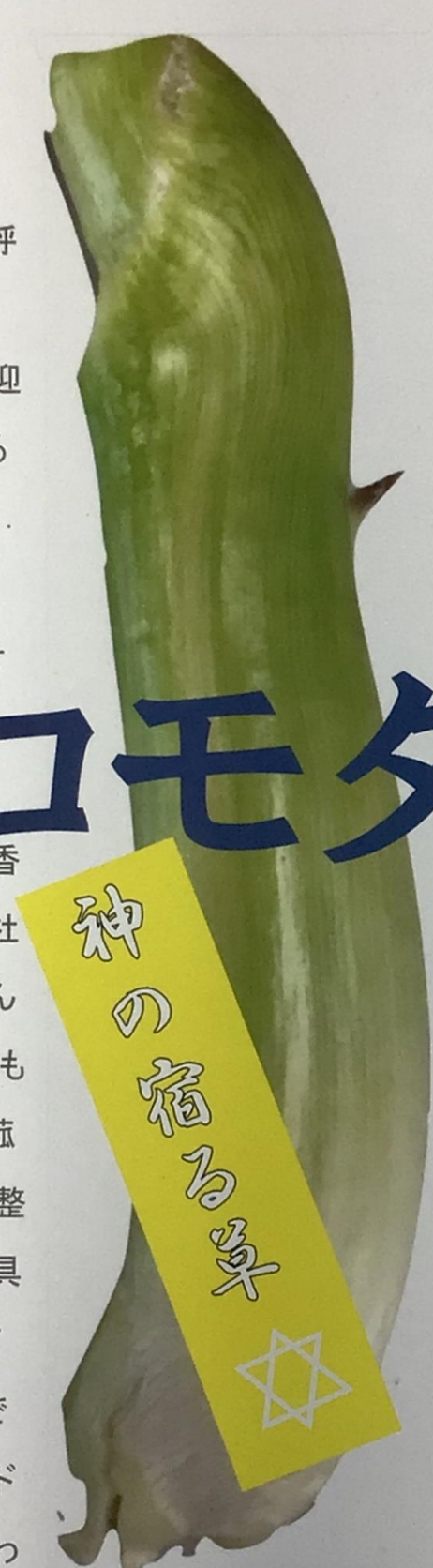
- 1、まず、用意した豚バラ肉に片栗粉をまぶします。
- 2、次に、マコモダケの緑の葉を手でむき、ピーラーで皮をむく
- 3、太い棒状に切る
- 4、肉に巻いていく。
- 5、フライパンに油を入れ、肉巻きのつなぎ目を下向きにおく。中火で一面ずつゆっくり焼いていく。
- 6、肉を洗っている間にレタスをよく洗ってお皿に盛る。青唐辛子とニンニクをスライスして用意する。
- 7、全部の面が焼けたら、火を止め、おろし生姜、メイプルシロップを入れたソースを混ぜて、お皿に盛り、30秒ほど火をつける。
- 8、肉巻きをレタスの上に乗せる

材料

豚肩ロース(150g) 青唐辛子(5本)
片栗粉(大さじ1) ニンニク(2かけ)
マコモダケ(2本) めんつゆ(大さじ1)
サラダ油(大さじ1) しょうが(1かけ)
レタス(お好みで) メイプルシロップ(小さじ2)
白ごま(小さじ1) コチュジャン(お好みで)

松阪市立飯高中学校 I-HOPE 郷土マコモ班

マコモダケは、イネ科、マコモ属の多年草です。平安時代には黒くなったマコモから黒い顔科(マコモズミ)が得られ、お歯黒、眉墨などに使われました。マコモの葉はお茶などにも利用されます。実は、出雲大社のしめ縄や日本酒のたるをかざるこもかぶりに葉の部分が使われています。出雲大社では御本殿や神饌所など出雲大社の中でも中
理由不明ですがこの場所にいるそうです。また、毎年6月1日のさい)は、俗に『真菰の神事』と呼裏にそびえる八雲山から、山の神にある出雲の森で、宮司は神霊を迎洗井へと向かいますが、そこに至る真菰(まこも)が敷かれます。元来、が宿る田の神』とみなされ、神祭に豊作になると信じられていたのだそあるともいわれる神社に神祭に使われています。滋賀県の出雲はじめ、東京の神田明神、千葉の香宇佐神宮など、全国の数多くの神社す。真菰(まこも)の歴史はたいへんたほか、縄文時代中期の遺跡から暮らしていた古代の人々は、真菰(マント)』として扱い、心身の環境を整品や民芸品として、宗教儀式の道具入れ、大切にしていたと伝えられて人を治療する際に、真菰(まこも)で産していたという有名なエピソードも呼ばれていて、古くは、藁(わ的ですが、元々は、真菰(まこも)という意味で、真菰(まこも)と命名されたという説もあります。日本のお盆で、用いられる「盆ござ」や、ナスの牛やキュウリの馬も、真菰(まこも)で作られていたのだそうです。

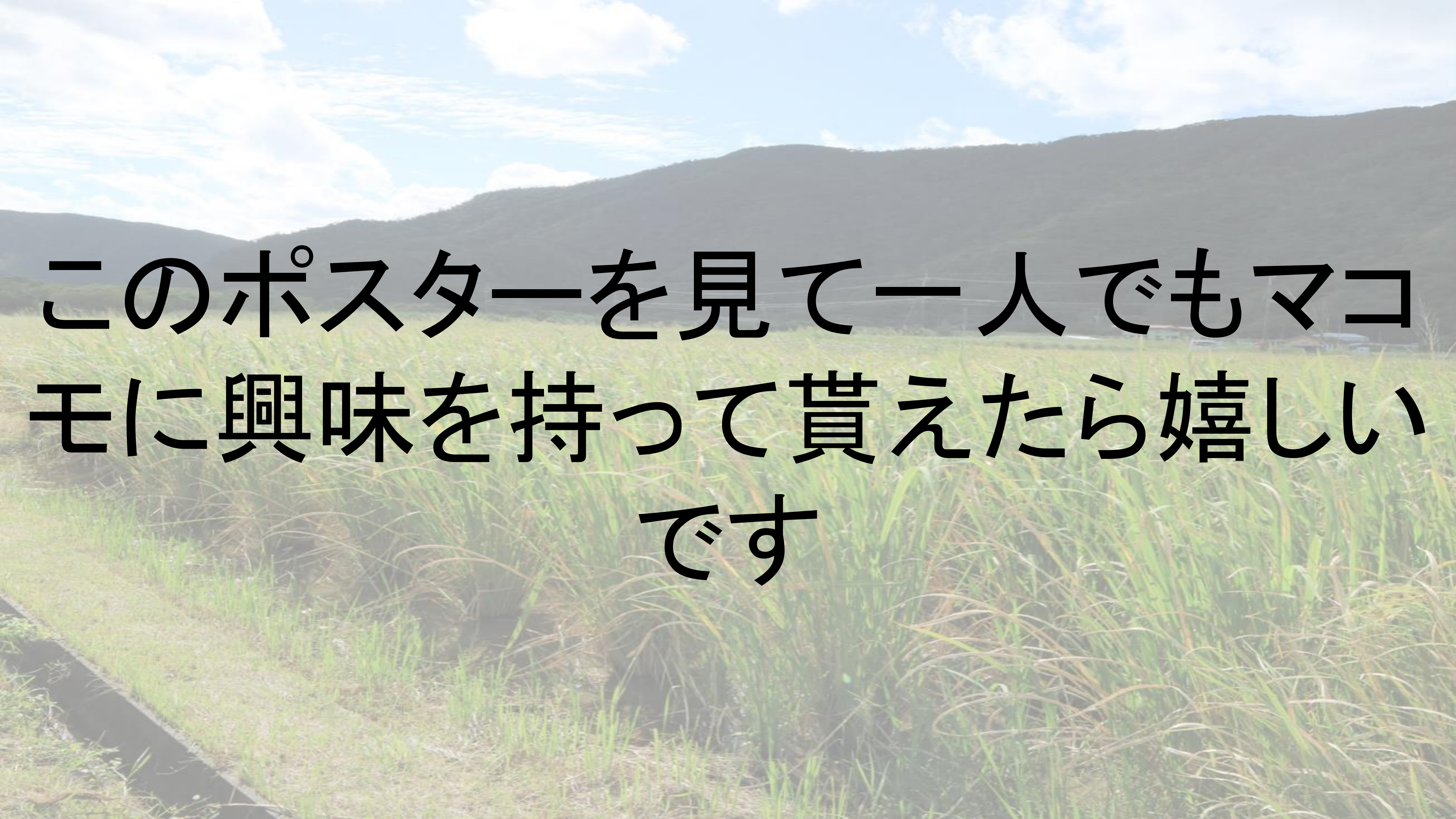


マコモダケ

神の宿る草

栄養、効能 歴史、神事に関すること

松阪市立飯高中学校 I-HOPE 郷土マコモ班

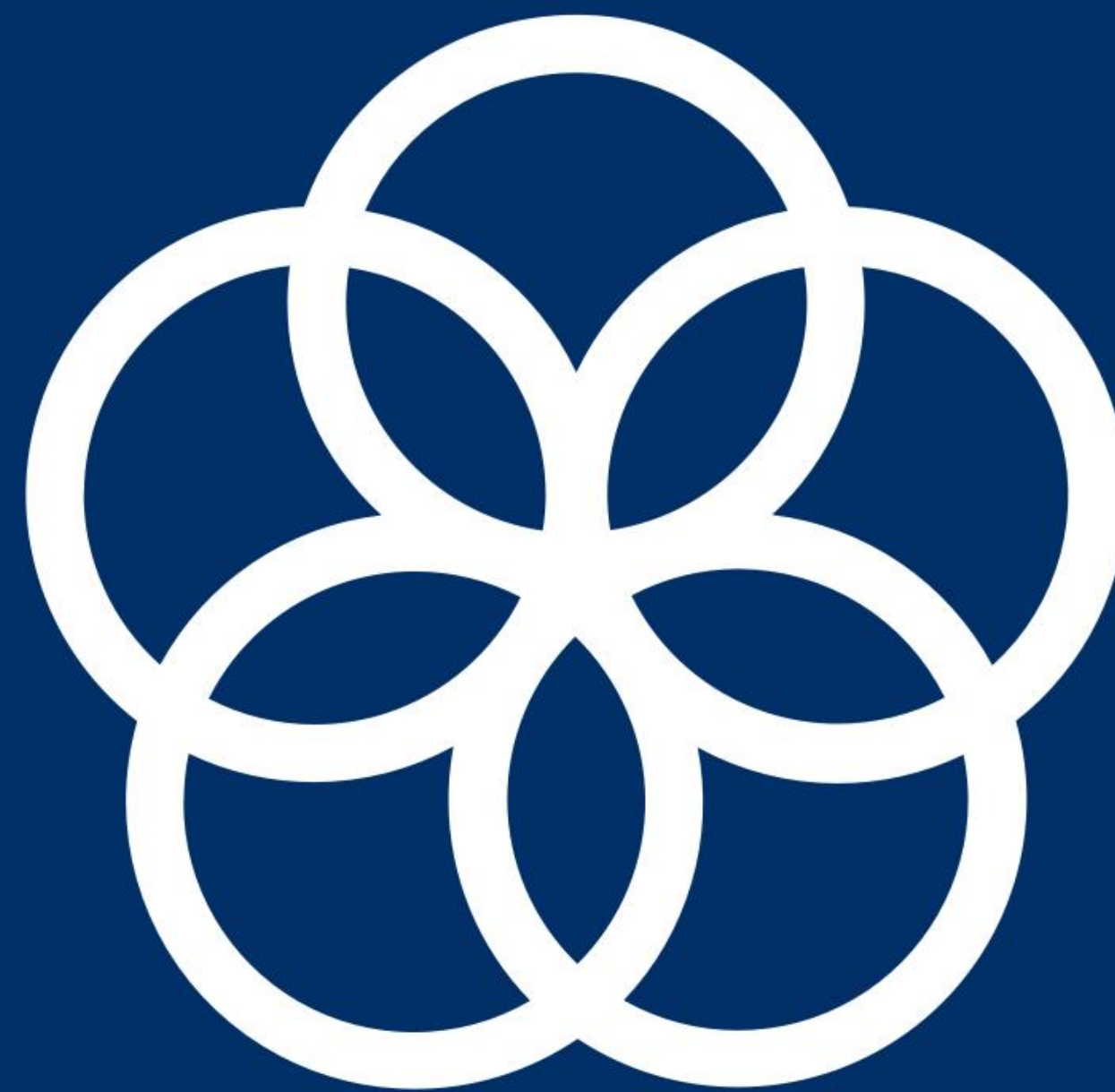



このポスターを見て一人でもマコモに興味を持って貰えたら嬉しいです

11 住み続けられる まちづくりを



17 パートナーシップで 目標を達成しよう



Three green cucumbers are arranged diagonally on a plain white background. The cucumbers are fresh, with a vibrant green color and a slightly bumpy texture. They are positioned from the top left towards the bottom right. The lighting is even, highlighting the natural shape and color of the vegetables.

ご協力いただきありがとうございますございました