

## 授業の背景

お茶が日本に伝来したのは、いろいろな説がありますが、奈良時代・平安時代には我が国にお茶が伝来していたといわれています。奈良時代初期792年に聖武天皇が衆僧に茶を賜ったという記録や、最澄・空海などの留学僧が唐より種子を持ち帰ったという説があります。以来、お茶は1200年以上にわたって日本で親しまれてきました。日本の食事には欠かすことのできない飲み物となっているお茶を通して「日本型食生活」への理解を深める授業です。

## ちょっと教材研究

### お茶と健康

茶の成分には、カテキン（ポリフェノール）、カフェイン、テアニン（アミノ酸）、ビタミン・A・B・E、ミネラル類などが含まれています。お茶を飲むことは、健康につながるだけでなく、17世紀の英国では万能薬としても重宝されていました。

カテキン…強力な抗酸化作用で、過剰に生成した活性酸素を分解し、  
ガン抑制、老化防止効果がある。

カフェイン…眠気覚まし。頭をすっきりさせる。

テアニン…血圧低下作用。

ビタミン類…抗がん作用、動脈硬化防止効果

ミネラル類…亜鉛による味覚異常防止作用、フッ素による虫歯予防作用  
セレンによる抗酸化・ガン予防作用 等

また、主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」は、健康の保持増進に優れた食事であるとともに日本特有の食文化であり、お茶はその「日本型食生活」に深く根ざしています。「汁物」を加えると、塩分摂取量が高くなりやすい献立の日は汁物の代わりにお茶や水をとるとよいです。



(一汁三菜) +  (お茶)

2015年、5月に国立ガン研究センターが発表した『緑茶と死亡・死因別死亡、コーヒーと死亡・死因別死亡について』という調査研究においても、緑茶を習慣的に摂取する群において、男女の全死亡リスクが低いということが発表されています。

## ちょこっと食育

年齢を表す言葉に、「茶寿」があります。茶の漢字を分けると何歳を示すのかわかります。答えは、草かんむりを「十」と「十」に分け、下の部分の「八十八」と足して108歳です。緑茶を飲むと、健康で長生きできると言われていることにも関係があると思われます。また、茶の漢字の下の部分の「八十八」は新茶を作る「八十八夜」を表しているとも言われています。他にも年齢を表す言葉に、「米寿」があります。米の漢字を、「米」を「八」「十」「八」に分けて足して88歳を表します。お茶は、このように私たちの生活に深く根ざしているのです。

# (1) 「和食」とは

～ 学校編 11 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

## お茶とことば

対象学年：小学5年生

1. 授業の背景
2. 教科等との関連  
家庭科 和食

### 3. ねらい

茶のつく言葉やことわざなどを考えることを通して、お茶は昔から日本人の身近なものであり、親しまれてきたものであることに気付く。

### 4. 展開

	児童の学習活動	指導上の留意点	資料
5分	1) 「〇〇茶」という名前のお茶を考える。 ※緑茶、紅茶、麦茶、玄米茶、抹茶、ほうじ茶、ごぼう茶、どくだみ茶 等  2) 「〇〇茶」について、茶葉をつかっているお茶、茶葉を使っていないお茶に分ける。	・子どもたちの発言を黒板に書き出す。 ・緑茶、紅茶、ウーロン茶は同じ植物から作られていることを知らせる。 ・ツバキ科ツバキ属に属する「茶の葉」や「茶の芽」以外のものから作られるものも「お茶」とよばれていることに気付かせる。 ・実際に植物の葉の写真を見せることによって理解を深めるようにする。	お茶の写真
5分	3) 「茶」のつく言葉について考える。 ※茶番、茶化す、無茶、お茶を濁す、茶寿、茶々をいれる 等	・グループに分かれ、ことわざや熟語などから自由に出し合い、カードに書く。辞書などから探してもよい。 ・普段何気なく使っている言葉の中には、「茶」のつく言葉がたくさんあることに目を向けさせる。	国語辞典
5分	4) 茶のつく言葉の語源について考える	・「日常〇〇事」の〇〇に入る言葉を考えることによって、お茶のある暮らしが日常茶飯事であるようにという意味に気付かせ、お茶は昔から日本人の身近なものであり、親しまれてきたものであることに気付くようにする。	

# (1) 「和食」とは

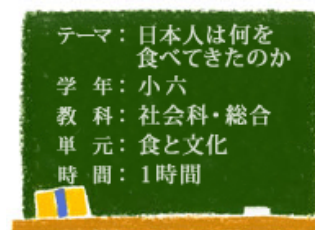
～ 学校編 12 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

## 日本人は何を食べてきたのか (vol.1)

【食と文化】 【小6・社会科・総合】

食育は家庭科や総合的な学習の時間だけが受け持つものではありません。理科、社会科など他の教科でもアイデア次第で楽しく展開できます。教材開発のノウハウや子ども達の興味・関心を高めながら、望ましい食生活習慣を育てていく授業作りのヒントを、武庫川女子大学・藤本勇二先生主宰、食で授業をつくる会「食育実践研究会」がご紹介します。第四回目のテーマは「日本人は何を食べてきたのか」。「食」にかかわる体験を通じて日本の歴史を実感しましょう。



小学校6年

社会

総合

食育

### 「食」が歴史を身近なものにする

「食」を通して歴史を身近に感じたり、歴史の学びをより実感のあるものにしたりすることができます。題して「日本人は何を食べてきたのか」。これを「〇〇の食事」、「貴族のチーズを作ろう」、「〇〇時代の食事を調べよう」の3回分の学習にし、食を教材として取り上げました。ここでは「その1」と「その2」に分けて紹介します。

### 卑弥呼や家康は何を食べていたか？

黒板に「〇〇の食事」と板書します。「この“〇〇”には歴史上の人物名が入ります」と言いながら卑弥呼、紫式部、源頼朝など歴史上の人物の6枚の絵を順番に並べます。このとき、年表を使ってどの時代の人物かを簡単に説明しながら進めます。

次に、「問題です。ここに出てきた人物が食べたと思われるメニューを発表します」と、下記のような献立例を読み上げます。このとき「ノビルとは田の畦や野原などに生える山菜です」というように、子どもたちにわからない言葉には説明を加えます。

そして、「紹介したメニューは、誰の食事でしょうか」と、6人の人物と献立例を対応させます。

人物名	献立例
卑弥呼	ハマグリのおこわ、アユの塩焼、長イモの煮物、カワハギの干物、ノビル、クルミ、クリ、もち玄米のおこわ
紫式部	ブリの煮物、アワビの煮物、カブ汁、大根のもろみ漬、玄米のご飯
源頼朝	イワシの丸干し、梅干し、里イモとワカメのみそ汁、玄米のおこわ
徳川家康	ハマグリのおこわ、里イモとゴボウの煮物、タイの焼き物、カブのみそ汁、納豆、麦飯
徳川家定	かまぼこ、白身魚の吸い物、カレーの煮物、カブとウリの漬物、豆腐のみそ汁、ご飯
現代人	コーンスープ、ハンバーグ、スパゲティ、ポテトサラダ、プリン、精白パン



子どもたちは、クルミやクリから卑弥呼のメニューや、現代人のメニューについてはすぐにわかりましたが、それ以外は難しかったようです。それでも誰の食事であるかを考えることによって日本人の食事の移り変わりに関心を持ったようです。

「人は火を使って焼いたり、煮たり蒸したりして食事をおいしく、また、やわらかく、食べやすくする工夫を重ねてきました。そのために日本人のあごも変化してきました」と話し、噛むことの大切さを考えることにつなげていきました。

### 「卑弥呼の歯がいーぜ」で噛む大切さを教える

栄養士から提供された「歴史上の人物が噛んだらう」とされる回数と、食事時間の資料を配布しました。これは文献に基づいて再現した食事を実際に食べてみて測定したものです。硬い卑弥呼の食事の場合、一食あたり約4,000回食べ物を噛んでいたといえます。食事時間は51分も要していたことに子どもたちは驚きました。

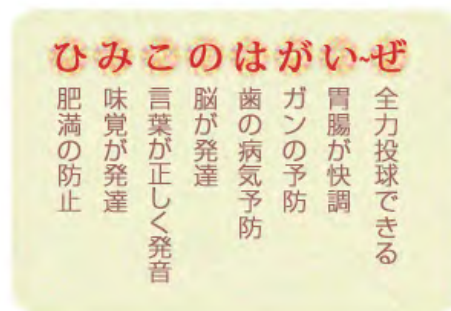
一方、現代人は621回で11分。「現代は、市販されている食品に柔らかい食べものが多くなっています。あごを使わなくても簡単に食べられます。あごは、使わなければ使わないほど衰えます。あごが衰えることで、すでに数々の弊害が出て、問題となっています。よく噛むとどんないいことがありますか？」と子どもたちに問いかけると、「消化にいい」「脳が発達して賢くなると聞いたことがある」

「だ液が出るのでいいよ」と、次々に発言が飛び出しました。

「だ液の中にある酵素がデンプンを糖に変えること」、「よく噛むと消化がよいというのはこのためであること」、さらに「だ液には発ガン物質を防ぐ働きもあること」を補足説明し、先ほどの子どもたちの発言を受けて、「噛むとどんないいことがあるか、キーワードの頭文字を並べると」と言って「ひみこのはがいーぜ」と板書しました。

「『の』は脳が発達ですね。他の頭文字は何を表していると思いますか？」

答えは次の通りです。



この頭文字をとって、「卑弥呼の歯がいーぜ」と覚えるといいでしょう（「日本咀嚼学会」の標語より）。この標語は子どもたちには大変印象的なメッセージとなりました。

（文：藤本勇二 イラスト：みうらし〜まる ）

#### 授業の展開案

- ▶ 各時代の食事を調べてみましょう。食事の内容だけでなく調味料や食器についても調べてみるとおもしろいですね。
- ▶ ジャガイモはインドネシアのジャカルタを拠点にしていたオランダ人によって、長崎に入ってきたといわれています。食べ物が日本に伝来した歴史を調べてみると諸外国との交流が見えてきます。

# (1) 「和食」とは

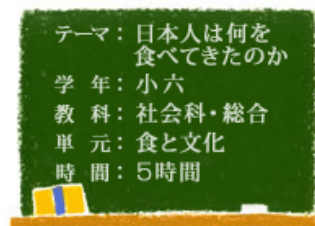
～ 学校編 13 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

## 日本人は何を食べてきたのか (vol.2)

【食と文化】【小6・社会科・総合】

食育は家庭科や総合的な学習の時間だけが受け持つものではありません。理科、社会科などどの教科でもアイデア次第で楽しく展開できます。教材開発のノウハウや子ども達の興味・関心を高めながら、望ましい食生活習慣を育てていく授業作りのヒントを、武庫川女子大学・藤本勇二先生主宰、食で授業をつくる会「食育実践研究会」がご紹介します。第五回目のテーマは「日本人は何を食べてきたのか」その2。「食」にかかわる体験を通じて日本の歴史を実感しましょう。



小学校6年 社会 総合 食育

### 飛鳥時代の貴族のチーズ「蘇」を再現

「○○の食事」から始まり3回分の教材として食を取り上げた「日本人は何を食べてきたのか」。今回「その2」では残りの2回分を紹介します。



り、飛鳥の都に伝わったといえます。

実践2回目は、「貴族のチーズ（飛鳥の蘇）」の再現をしました。牛乳を飲むという習慣は、日本では既に飛鳥時代には支配者階級に広まっていたようです。牛乳が庶民的なものとなったのは近代になってからですが、古代から牛乳をもとに各種の珍味が作られていました。中でも有名なのが「蘇（そ）」と呼ばれる、牛乳を長時間煮詰めて作った食品です。飛鳥時代や平安時代の文献などにも度々その名が記されています。貴族や僧は牛乳を飲み、チーズやバター、ヨーグルトなどの乳製品を食べていたのです。シルクロードを通

まず、蘇を再現して販売している業者から取り寄せ試食してみました。「古代チーズ飛鳥の蘇」として販売されています。その紹介文を読むと、「その昔、飛鳥時代に藤原京がおかれ、日本の中心都市として栄えたこの土地で、日本で初めて酪農がおこなわれた事に由来して命名しました。その後、酪農は日本各地に広がっていきました」と書かれています。食べた子ども

