

以下は、子どもたちのポスターセッションについての感想です。

「どんなことを発表するのか、はじめは苦労しました。内容は社会科で、発表は国語の勉強でした。社会科も勉強できたし、国語も反省できたのでよかったです」

「本を読んだときに『ナルホド』とってしまうことがいっぱい書かれていました。さらにポスターセッションをすることによって本の中のほとんどを読んだ感じになりました。また違う本でポスターセッションをしてみたいです」

「Mちゃんの発表で、前よりもミネラルウォーターについて興味を持ちました」

「私たちが食べ物を食べているのが当たり前だと思っていたので、とても勉強になりました。昔の暮らしをしっかりと考えたので、できるだけ給食などを残さないようにしたいです」



### 授業の展開例

「パン」や「ジャガイモ」など具体的な食材を決めて来歴について調べてみましょう。食材が「道」を通じて交流されることによって食文化が培われてきました。「塩の道」や「鯖街道」など食材の交流のあとを調べてみましょう。



### 藤本勇二（ふじもと ゆうじ）

武庫川女子大学教育学部 准教授。小学校教諭として地域の人に学ぶ食育を实践。文部科学省「食に関する指導の手引き」作成委員、「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議」委員。「食と農の応援団」団員。環境カウンセラー（環境省）。2010年4月より武庫川女子大学文学部教育学科専任講師。主な著書は『学びを深める 食育ハンドブック』（学研）、『ワークショップでつくる－食の授業アイデア集－』（全国学校給食協会）など。問題解決とワークショップをもとにした食育の実践研究に取り組む「食育実践研究会」代表。'12年4月より本コーナーにて実践事例を研究会のメンバーが順次提案する。

文：藤本勇二 イラスト：あべゆきえ  みうらし〜まる （黑板）  
※当記事のすべてのコンテンツ（文・画像等）の無断使用を禁じます。

# (1) 「和食」とは

～ 学校編 15 ～

## 食育(学級活動) 指導案

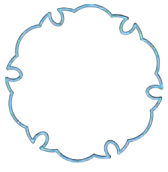
令和元年 月 日( ) 校時  
札幌市立平岸高台小学校 6年生

- 1 題材名 「和食の良さ」
- 2 ねらい 和食の良さを知り、日本の食文化を受け継ごうとする気持ちを育む。(食文化)
- 3 学習展開

活動内容	かかわり
<p>○テーブルマナーの間違いをさがす。            ・食器の置き方 ・茶碗をもっていない            ・ナイフとフォークの位置 ・パンを丸ごと食べている</p> <p>○正しい箸、茶碗の持ち方の確認</p> <p>○日本の食生活の変化について考える</p> <p>残量の多い料理には、和食が多い</p> <p>洋食を食べることが増えてきた</p> <p>年々、脂質が増えている</p> <p>洋食に偏ると、動脈硬化などの病気になることもある。</p> <p style="text-align: center;"><b>和食の良さを見直そう！</b></p> <p>○和食の良さについて考え、発表する。</p> <p>栄養のバランスが良い</p> <p>野菜が多い</p> <p>豆や大豆製品を食べる</p> <p>季節感がある。旬のもの</p> <p>魚を多く食べる</p> <p>地元のものを食べる</p> <p>ご飯はどのおかずともよくあう</p> <p>行事食には、昔から家族の健康を願ったり、豊作に感謝したりする気持ちが込められている</p> <p>○日本の食文化を守り、受け継いでいく方法を考える</p> <p>和食についてもっと調べてみる</p> <p>和食の給食を減らさず食べる</p> <p>家で、ご飯とみそ汁などを作ってみる</p> <p style="text-align: center;"><b>和食は、おいしく、美しく、栄養のバランスも良いので、これからも食べていきたい！</b></p>	<p>・プリント配布</p> <p>・パワーポイントを使用</p> <p>・和食と洋食のマナーについて。</p> <p>・箸と箸置き配布</p> <p>・給食の残量や、エネルギー産生栄養素バランスのグラフを提示し、説明する。</p> <p>・和食の給食の献立を参考にグループで交流</p> <p>担任の先生の支援をお願いします</p> <p>・「和食をおいしくたべて、受け継いでいく」という気持ちを持たせる。</p> <p>・ワークシートにめあてを書かせる。</p>

4評価 和食の良さを知り、日本の食文化を受け継ごうとする気持ちを育む。





雪の輪



春霞(エ(え)霞)



雷文

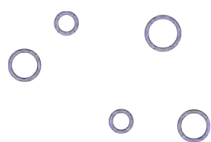


雪華

## (2)多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



秋草



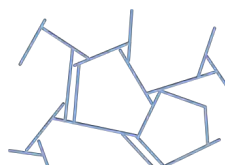
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 1 ～

保育園名： 社会法人桑の実会 国分寺Jキッズステーション

**サラダ感覚でパクパク食べられます！  
ぜひお子さんと作ってください。**

### \*\*\* 野菜の浅漬け \*\*\*

#### ● 材料(大人2人分)

好みの野菜・・・合わせて250～300g位

☆保育園ではキャベツ、きゅうり、にんじん、かぶを使います。

塩・・・・・・・・・・小さじ1

酢・・・・・・・・・・小さじ1～1と1/2(好みの量で)

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

昆布・・・・・・・・・・5×5cmを1枚

ガーリックパウダー・少々(しょうが、大葉、みょうがなども)

かつお節・・・・・・・・1パック



#### ● 作り方

- ① 野菜は良く洗い、食べやすい大きさに切ります。  
※人参はせん切りにすると食べやすいようです！
- ② 昆布をはさみで細く切ります。
- ③ 少し大きく、厚めのビニール袋に野菜、昆布、塩、砂糖、お酢、  
ガーリックパウダーを入れます。
- ④ 袋の入り口をしっかり持ち、調味料が全体になじむように袋を振ります。
- ⑤ 袋の口をしぼり、袋の外から軽くもみます。  
☆ぜひお子さんにやってもらってください。
- ⑥ 10～15分おき、袋の口をあけ、さかさまにして水気を絞ります。
- ⑦ 袋を大きく開け、かつお節を入れます。もう一度袋の口を持ち、かつお節  
を全体になじませませ完成です。

☆こまち、つばさクラスの調理保育で作っている浅漬けです。普段お野菜が  
苦手なお友達も、思わずおかわりしてしまう美味しさです♥

☆野菜に調味料を入れる作業や、袋をもむ作業は小さなお子様でもできます。  
自分が作った浅漬けはいつもより「ずっと美味しい！」とのことです(^^)

☆一緒に作る時に調味料や、かつお節の味見をしてみましょう。  
「しょっぱいね」「すっぱいね」などの経験も良い食育となります。子ども達  
のお気に入りのかつお節です。「おいしい味がする！」と喜んでいます。

