

授業の背景

様々な国の食が日本に入ってくるに伴い、フォークやスプーンなどの食器器具を使うことが増えました。しかしながら、日本人は昔からお箸を使っています。日本の食文化に欠かせないお箸を上手に扱うことができれば、食事をよりおいしくいただくことができます。一緒に会食をする人もきっと気持ちよく食べることができるでしょう。子どもたちがお箸、フォーク、スプーン、ナイフの様々な動作について考える活動を通し、日常に生きてはたらく言葉に関心を持たせ、お箸の価値を知ることができます。

ちょっと教材研究

〈お箸の動作の一例〉

はさむ…すべりやすい食べ物やうどんなどの麺類をはさむ。

つまむ…豆などの小さい物を箸先でつまみ上げる。

切る…箸先を使って焼き魚を切る。

まとめる…米粒をまとめる。

すくう…豆腐などは箸先をそろえ、力を加減して軽くはさむようにすくい上げる。

混ぜる…生卵を混ぜる。

くるむ…ご飯を海苔でくるむ。

取る(外す)…お箸で魚を押さえて手で骨を取る。

ほぐす…魚の身を細かく分る。



● 正しい“おはし”の持ち方

手の力を抜いてリラックスし、鉛筆を持つ要領で箸を1本持つ(上の箸)。もう1本の箸を中指と薬指の間に入れて固定し、箸先をそろえる(下の箸)。



きちんと持つには こんな練習を!

① 左の持ち方のように箸を1本持つ(上の箸)。

② 人差し指を下げる。

③ 中指を上げる。

④ ②と③の動作をくり返す。上手にできるようになったら、箸を2本持って、上の箸だけを同様に動かしてみる。

農林水産省：『和食』を支える”おはし”のマナーより
www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/katudou/pdf/6_3manaa.pdf

ちょこっと食育

みなさんは、お箸を正しく使えていますか。私たち日本人は、箸で食べ物をつまむだけでなく、切ったり、はさんだり、運んだり、混ぜたり、くるんだり、ほぐしたりと2本の棒を手のように操って上手に使います。箸を正しく使うことは、微妙な指の使い方や力加減を修得することにもつながります。正しいお箸の持ち方を小さい頃からマスターして、美しく、楽しく和食を食べましょう。

食べる時、どんな動作をしているかな

【和食】 お箸



お箸にはどんな使い方があるかな？



(1) 「和食」とは

～ 学校編 2 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

おはしのよさを見つけよう

対象学年：小学4年生

1. 授業の背景

様々な国の食が日本に入ってくるに伴い、フォークやスプーンなどの食器器具を使うことが増えました。しかしながら、日本人は昔からお箸を使っています。日本の食文化に欠かせないお箸を上手に扱うことができれば、食事をよりおいしくいただくことができます。一緒に会食をする人もきっと気持ちよく食べることができるでしょう。子どもたちがお箸、フォーク、スプーン、ナイフの様々な動作について考える活動を通し、日常に生きてはたらく言葉に関心を持たせ、お箸の価値を知ることができます。

2. 教科等との関連

学級活動 食事のマナー

3. ねらい

食事をするときを使う道具について考える活動を通して、お箸の機能の豊かさに気付く。

4. 展開

	児童の学習活動	指導上の留意点	資料
5分	1) 普段の食事について振り返る。 ※洋食：パスタ、ハンバーグ、シチュー ※和食：肉じゃが、味噌汁、天ぷら、焼き魚、刺身 2) 洋食料理の食べ方をクラス全体で話し合う。 ※フォーク：パスタをまく、お肉を刺す ※スプーン：スープをすくう ※ナイフ：ハンバーグを切る	・具体的な料理を挙げながら、洋食料理や和食料理があることに目を向けるようにする。 ・洋食料理にはフォークやスプーン、ナイフを、和食料理にはお箸を用いることに気づかせる。 ・掲示したイラストを見ながら、道具の使い方を考える。	黒板に掲示する洋食のイラスト
5分	3) 和食料理の食べ方をグループで話し合う。 ※豆をつまむ、豆腐をすくう、魚を切る、米粒をまとめる など 4) お箸とフォーク・スプーン・ナイフの使い方の違いを確認する。	・和食料理のイラストを見ながら活動させることで考えやすくする。 ・お箸がどんな役割をしているか考えさせる。 ・お箸は用途が広く、お箸一つでフォーク・スプーン・ナイフの役割が果たせることに気付かせる。	黒板に掲示する和食のイラスト
5分	5) お箸と和食の関係の深さを知る。	・お箸は調理から盛り付け、食事までこなす和食を支える存在出ることに向けようとする。 ・正しいお箸の使い方を知ることには、より和食料理を楽しむことにつながることを伝え、給食の時間につなげるようにする。	

(1) 「和食」とは

～ 学校編 3 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

食卓のヒーロー○○○○：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン25

対象学年・教科	4年生 学活
ねらい	日本独自の箸置きのよさについて知り、気を付けたい箸使いについて振り返ることができる。
活動内容	<p>1) 食卓のイラストを提示して、足りないものは何かを考える。 ※お箸が書いていないイラストから、箸置きが存在に目を向けさせる。 ※ヒントは「食卓のヒーロー○○○○」と板書し、「○○○○」を考えさせて箸置きに着目させるようにする。</p> <p>2) 箸置きはなんのためにあるのかを考える。 ・箸が汚れないようにする。 ・華やかになる ・箸を置く場所。</p> <p>3) 箸置きのよさについてまとめる。 ※英語では、箸置きのことを「Chopsticks rest」（お箸を休める場所）とすることを説明する。 ※お箸の枕とも言われる箸置きを使うことで、マナー違反の「渡し箸」をすることがなくなる。</p> <p>4) 箸置きと箸袋を作る。 ※基本の折り方[折り方についてはp16]をもとに、好きな色や絵を描いて楽しく使えるオリジナルの箸置きを作る。 ・家族にも教えてあげたいな。 ・周りの人に箸置きの良さを伝えよう。</p> <p>5) 気を付けたい箸使いについて振り返る。 ・迷い箸や刺し箸に気をつけないといけな</p>
資料等	食卓のイラスト、箸置きの作り方、折り紙

板書 食卓のヒーロー○○○○

食卓のイラスト	<p>◇はし置きよさ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お箸が汚れない。 ・華やかになる。 ・お箸を置くことができる。 	箸置き・箸袋の作り方	《気を付けたいお箸のルール》
---------	---	------------	----------------

授業の背景

箸置きは、古代から神様に捧げる食事をのせたお膳の中央に、土器を置いてその上に箸をのせていたのがはじまりとされています。2013年12月に和食が世界無形文化遺産に登録されてから、日本のお箸文化は、世界からも注目されるようになりましたが、近年は家庭で使われることが少なくなっているように感じます。清潔感を尊ぶ日本人にとって箸置きはとても便利なものであり、また最近ではデザインや種類も豊富なものが増えてきているため、この授業で、お箸と共に箸置きにも興味を持ってもらい、お箸の文化を大切にする気持ちを育てるきっかけになる授業です。

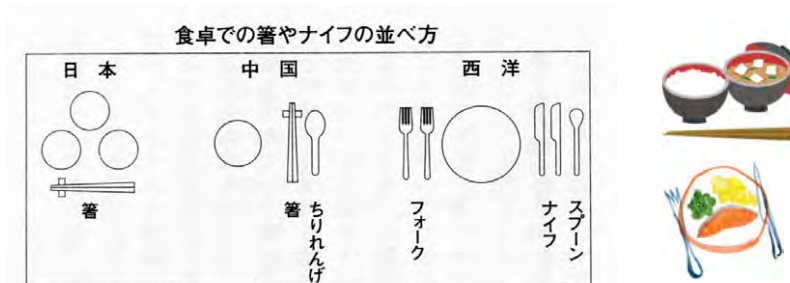
箸袋折り方参考

http://shop.prokitchen.co.jp/other_command?url=/special/newyear/newyear.htm

箸置き作り方参考 <http://iemo.jp/13295>

ちょっと教材研究

日本では、お箸の先を左側に置き、持ち手が右にくるよう横向きに置きます。しかし、もともとのお箸文化を日本に伝えた中国では、時代の変化の中で欧米の料理が伝えられるようになり、フォークやナイフと同じように縦に置かれるように変化しました。日本では、その当時鎖国が行われていたこともあり、お箸の置き方も最初に伝わった横向きのまま今もずっと受け継がれているといえます。世界でお箸を横向きに置くのは日本だけなのです。



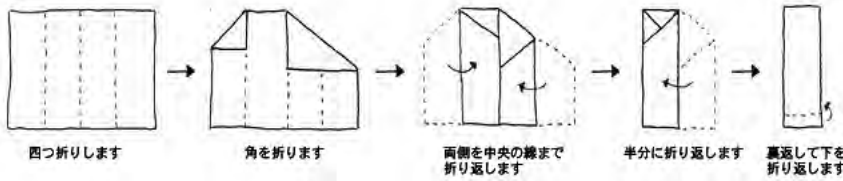
ちょっと食育

<気を付けたいお箸のルール>

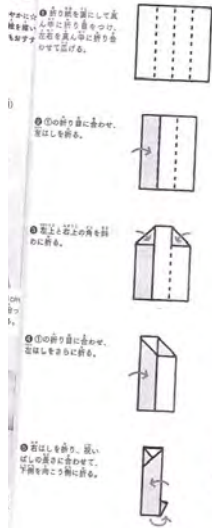
箸置きを使うことで、食事の途中に、おわんやお皿の上にお箸を置く「渡し箸」を防ぐことができることを授業で紹介しましたが、その他にも意外と知らないお箸のルールはたくさんあります。

- 「迷い箸」 どれを取ろうか迷って、料理の上であちこち動かす
- 「寄せ箸」 遠くにあるお皿を箸で引き寄せる
- 「さし箸」 料理に箸を突き刺して食べる。
- 「探り箸」 箸でかき回して自分の好きな料理を探し出す。
- 「指し箸」 食事中に箸で人を指す。
- 「渡し箸」 箸ではさんでいる料理を箸でとったり、箸と箸で料理をはさむ。

※箸袋の折り方



使用するもの
 千代結び紙 (15cm×15cm・好みの色) 1枚
 ポンかけ箸



基本のはし袋を作ろう！

まずは折る紙で練習してみましょう。
 はし袋の折り方を覚えておきましょう！



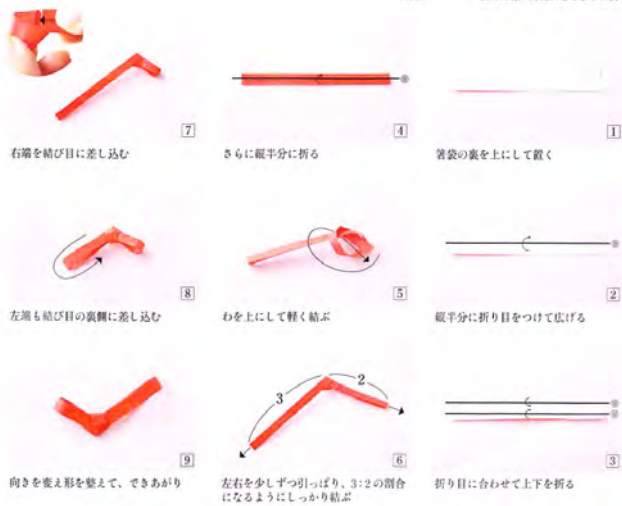
箸袋で作る 箸置き

千代結び

これからずっと
 伸むつまじくいられますように……
 という思いが込められた
 昔から伝わる縁起のよい結びです。
 「ようこそ」の気持ちを込めて
 箸に添えるだけで、
 客人に振る舞う料理を引き立て、
 おもてなしの心もあふれます。

制作時間
 3分

谷折り —— 折った端が内側になるように折る
 山折り …………… 折った端が外側になるように折る



(1) 「和食」とは

～ 学校編 4 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

どっちのお茶でSHOW！！：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 16

対象学年・教科	4年生 総合的な学習の時間
ねらい	深蒸茶や普通蒸茶の違いを知ることを通して、日本茶について関心をもち、日本茶のよさに気付く。
活動内容	<p>1) 湯飲みに入れた黄色と緑色のお茶の写真を見て、違いを見つける。 ※2つとも日本茶であるが、色が違うことに気付かせる。 ・色が濃い、薄い、緑色、黄緑色、緑茶、日本茶だ</p> <p>2) 2種類のお茶の葉を比べて、湯飲みに入れたお茶の葉のどちらになるかを考える。 ※葉のにおいを嗅いでみたり、触ってみたりして比べてみるようにする。 ・色が濃い、匂いが強い、さらさらしてる、葉が荒い細かい など</p> <p>3) グループで発表し合ったことを発表する。 ・Aの葉は、細かいからよく出そう、だから緑のお茶かな</p> <p>4) 目の前で実際にお茶を入れて比べ、飲み比べる。 ※ぬるめのお湯の方が味の違いがわかりやすいため70度くらいを用意する。 ・Aの葉でだと、濃い緑色でまろやかなコクがある ・Bの葉は、渋みが強くてさっぱりしている</p> <p>6) 2種類のお茶の葉の違いについて知る。 ※深蒸茶、普通蒸茶の説明をする。</p>
資料等	ワークシート、お茶の写真(緑、黄色)、お茶の葉(深蒸茶、普通蒸茶)

板書

どっちのお茶でSHOW！！



- ・どちらも日本茶
- ・左のお茶の方が濃そう。
- ・緑色と黄色

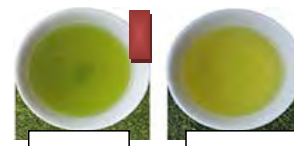
☆お茶の葉を比べてみよう！

予想 どちらが湯飲みのお茶
 AそれともB

お茶の葉A	お茶の葉B
<ul style="list-style-type: none"> ・においがする。 ・葉が細かいからよく出そう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・湯飲みの茶の色がうすいからこちら。 ・葉が荒いからあまり出なそう。

実は・・・！？

A B



深蒸茶

普通蒸茶


「平地」でつくられる。まろやか
 こくがある


「山」でつくられる。香りがする
 日本茶の80%

授業の背景

昔から、日本では「お茶」が飲まれてきました。昔は、薬として飲まれることが多かったようです。お茶には、たくさん体に良い成分が入っています。主にカテキン、カフェイン、テアニンなどがあげられます。食事と一緒に飲まれることも多かったお茶ですが、最近ではコーヒーや飲料水が若者に好まれ、日本人のお茶離れは深刻な問題でもあります。日本の茶文化をこれからも守り続けていくためにもお茶に興味をもつ、きっかけとなる授業です。

ちょっと教材研究

・  深蒸茶 … 深蒸し茶は「平地」でつくられます。一般的な蒸し時間は 30 秒～40 秒ですが、「深蒸し茶」60 秒～80 秒ほど蒸します。蒸すことにより渋みが抑えられ、また葉が細くなり、抽出すると濃い緑色でまろやかなコクがあるのが特長です。抽出しやすいので、水出しでいれるお茶としても向いています。

・  普通蒸茶 … 普通蒸茶は浅蒸茶ともいわれ、「山」でつくられます。蒸し時間を 40～60 秒程度にして、お茶そのものの味を残したのが普通蒸し茶です。渋みが強くさっぱりした味わいで食事や甘味と一緒に飲むのに適しています。

お茶ができるまで

春 … 農家の方々は天気予報を気にしながら新茶の準備をします。様子をチェックしたり、畑に肥料を蒔いたり。特に新芽は寒さに弱く、翌朝の最低気温が下がりそうなときは、防霜ファンなどを使って霜の害から芽を守ります。

夏 … 一番忙しい時期です。この時期に茶の葉を集めます。摘んだ葉は、その日のうちに荒茶に加工します。

秋 … 来年の一番茶に向けた準備をします。秋の大切な手入れのひとつに整枝があります。秋の整枝は、来年の一番茶のために行う茶の木の模様替えです。

冬 … 冬の間、茶畑は静けさに包まれます。じっと寒さに耐えながら、木の中に栄養を蓄えます。

ちょこっと食育

みなさん、お茶の葉はどこに置いていますか？ 台所やテーブルの上、食器棚の中などに置いている人が多いかも知れませんね。お茶はとってもデリケートです。正しい場所に保存していないと味が落ちてしまうのです。それに、2 週間から 1 か月程度で飲み切りましょう。未開封のものは、冷蔵庫冷凍庫で保存しましょう。開封後は密封性と遮光性のある容器に移し、冷暗所に保存しましょう。お茶は温度や湿度、空気や光などの影響を受けやすいのです。おいしいものをおいしい時に飲むことが大切です。保存の仕方を研究しておいしい味を永久に保存する！ おいしく食べられる、飲める方法を考えることもとっても大切なことです。

探せ！ みつけろ！ 違いはどこだ！？



<p>A</p> 	<p>B</p> 
<p>気づいたこと</p> <ul style="list-style-type: none">••••••	<p>気づいたこと</p> <ul style="list-style-type: none">••••••

はじめて知ったこと

(1) 「和食」とは

～ 学校編 5 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

食感をあらわす“おいしい”言葉：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 29

対象学年・教科	4年生 国語
ねらい	擬音語を使って食感を表す言葉を工夫して表現する活動を通して、日本の食文化の豊かさが語彙の豊かさと結びついていることに気づくことができる。
活動内容	<p>1) 何かを食べている人のイラストを見て、気付いたことを出し合う。 ※「バリッバリッ」のカードを提示し、食べているものが何か考えさせる。 ・おいしそう、歯ごたえがありそう、せんべいを食べている音かな</p> <p>2) 食べているものを知り、擬音語の持つ表現力について考える。 ※擬音語はカタカナで表記することを知らせ、「バリッバリッ」（せんべい）と既習の擬態語である「ふるん」（プリン）との対比をさせる。</p> <p>3) せんべいのかたさを変えるためには、どんな言葉をイラストに添えればよいか考える。 ※経験から、せんべいを食べた時にどんな音がしたか思い出させる。 ・「ポリッポリ」「サクサク」「サクサク」「ボキボキ」「パリッパリッ」「ムニャムニャ」「パリッポリッ」「ポリッポリッ」「ポリポリ」等</p> <p>4) 考えた言葉を出し合い、言葉の持つイメージを想像する。</p> <p>5) 一人ひとり考えたものを班で発表し合い、かたさの違いがよく表現できているものを選んで付箋に書く。</p> <p>6) 出てきた言葉を音読することにより、せんべいの食感をイメージさせる。</p> <p>7) 付箋を黒板に貼り、かたい順に並べ替え、理由を発表し合う。</p> <p>8) 給食献立名に擬音語が活用されていることを知らせる。 ※献立名「新じゃがのホクホク煮」のカードを提示し、日本食のよさである食感が食材の特徴を生かす調理方法の工夫と関連していることに気付かせる。 ※他にも擬音語が使われている献立がないか調べる</p>
資料等	9) イラスト（人、せんべい、プリン）、言葉カード、付箋（長方形）、ワークシート、献立名カード（新じゃがのホクホク煮）、献立表
板書	