

雪の輪



春霞 (工(え)霞)



雷文

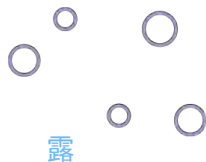


雪華

# 実践事例集



秋草



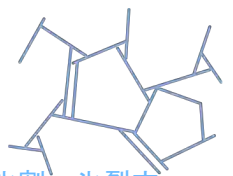
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

## 掲載の事例一覧（1）

(1) 「和食」とは	7～42
～ 保育所等編 ～	7～9
1. 命と食 ～野菜育て～ <sup>1)</sup>	
2. 『郷土料理』で日本文化に触れよう <sup>1)</sup>	
3. 料理と食～クッキング～ <sup>1)</sup>	
～ 学校編 ～	10～42
1. おはしのよさを見つけよう <sup>2)</sup>	
2. おはしのよさを見つけよう <sup>3)</sup> (短時間指導)	
3. 食卓のヒーロー○○○○ <sup>2)</sup>	
4. どっちのお茶でSHOW！！ <sup>2)</sup>	
5. 食感をあらわす“おいしい”言葉 <sup>2)</sup>	
6. 「和食」が世界へ！！ <sup>2)</sup>	
7. 「和食」が世界へ！！ <sup>3)</sup> (単時間指導)	
8. 豆ずかんを作ろう <sup>2)</sup>	
9. 上手にいただきます <sup>2)</sup>	
10. お茶とことば <sup>2)</sup>	
11. お茶とことば <sup>3)</sup> (短時間指導)	
12. 日本人は何を食べてきたのか (Vol. 1) <sup>4)</sup>	
13. 日本人は何を食べてきたのか (Vol. 2) <sup>4)</sup>	
14. 日本人は何を食べてきたのか (Vol. 3) <sup>4)</sup>	
15. 「和食の良さ」 <sup>5)</sup>	

出典：1)社会福祉法人白百合明光会 入野こども園（静岡県浜松市）

2)「日本型食生活」を学ぶ授業プラン：武庫川女子大学 藤本准教授

3)短時間指導事例：武庫川女子大学 藤本准教授

4)学びの場.com 食育と授業：<https://www.manabinoba.com/shokuiku/>

5)札幌市立平岸高台小学校（北海道札幌市）

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・・・45～102

～ 保育所等編 ～・・・・・・・・・・・・・・・・45～54

1. 野菜の浅漬け～クッキング～<sup>2)</sup>
2. 栄養指導\_食材イカ<sup>3)</sup>
3. ふるさと給食で五感を育てよう<sup>4)</sup>
4. 地産地消メニューから～おけと馬力給食～<sup>5)</sup>
5. お米について知ろう ～クッキング～<sup>5)</sup>
6. お味噌汁 ～クッキング～<sup>5)</sup>

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・・・・・・・55～102

1. 世界の寿司<sup>5)</sup>
2. 硬水と軟水でだしを比べてみよう<sup>5)</sup>
3. うま味って何味・・・？<sup>5)</sup>
4. お米のことばのひみつを考えよう<sup>5)</sup>
5. お米を食べ比べてみよう<sup>5)</sup>
6. ご飯といえば、パンといえば<sup>5)</sup>
7. だしそむりえになろう<sup>5)</sup>
8. 「Katuodashi」になろう<sup>5)</sup>
9. み・そむりえ<sup>5)</sup>
10. 魔法のワカメ<sup>5)</sup>
11. お茶ってどんな味？<sup>5)</sup>
12. 大豆博士になろう<sup>5)</sup>
13. しょうゆ博士になろう！<sup>5)</sup>
14. しょうゆ博士になろう！<sup>6)</sup>(短時間指導)
15. 地産地消うどんをつくろう<sup>5)</sup>
16. たこ焼きがなくなる日<sup>5)</sup>
17. ～食育の宝庫 社会科 を活用するには～<sup>7)</sup>
18. きゅうしょくだいすき<sup>7)</sup> (給食だより)

出典：1)社会福祉法人白百合明光会 入野こども園（静岡県浜松市）  
2)社会福祉法人函館国の子寮 認定根崎こども園（北海道札幌市）  
3)社会福祉法人白百合明光会 入野こども園（静岡県浜松市）  
4)社会福祉法人信愛会 認定こども園 置戸町こどもセンターどんぐり（北海道常呂郡）  
5)「日本型食生活」を学ぶ授業プラン：武庫川女子大学 藤本准教授  
6)短時間指導事例：武庫川女子大学 藤本准教授  
7)船橋市立法典西小学校（千葉県船橋市）

## 掲載の事例一覧（3）

### (3) 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・105～128

～ 保育所等編 ～・・・・・・・・・・105～109

1. 「給食探検隊」<sup>1)</sup>
2. 「まごはやさしい」<sup>1)</sup>
3. 栄養指導\_赤・黄・緑の食べ物の仲間について知る<sup>2)</sup>

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・110～128

1. 沈む野菜！？浮く野菜！？<sup>3)</sup>
2. お米と大豆は名コンビ<sup>3)</sup>
3. お米と大豆は名コンビ<sup>4)</sup> (単時間指導)
4. 魚を食べると・・・<sup>3)</sup>
5. もったいないを考えよう<sup>3)</sup>
6. 地域との連携を生かした食育<sup>5)</sup>

出典：1)社会福祉法人 大阪誠昭会（大阪府寝屋川市）  
ねやがわ寝屋の森こども園・ねやがわ成美の森こども園・ねやがわ くこの木保育園  
2)社会福祉法人函館国の子寮 認定根崎こども園（北海道函館市）  
3)「日本型食生活」を学ぶ授業プランより：武庫川女子大学 藤本准教授  
4)短時間指導事例：武庫川女子大学 藤本准教授  
5)竹田市立直入小学校（大分県竹田市）

## 掲載の事例一覧（４）

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・131～141

～ 保育所等編 ～・・・・・・・・・・131～134

1. 5節句～行事の季節の給食<sup>1)</sup>
2. 秋のちらし寿司<sup>2)</sup>

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・135～141

1. 旬の食材のよさを知ろう<sup>3)</sup>
2. やかましいオリジナルみそ汁を作ろう<sup>3)</sup>

出典：1)社会福祉法人仲田会 幼保連携型認定こども園 納場保育園（茨城県小美玉市）

2)社会福祉法人桑の実会 国分寺Jキッズステーション（東京都国分寺市）

3)「日本型食生活」を学ぶ授業プラン：武庫川女子大学 藤本准教授

## 掲載の事例一覧（5）

(5)正月などの年中行事との密接な関わり・・・143～156

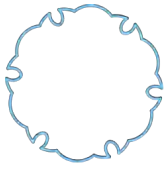
～ 保育所等編 ～・・・・・・・・・・143～146

1. 越後の国のお正月のごちそう～'餅つき'と'お雑煮'<sup>1)</sup>

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・147～156

1. 和菓子暦をつくろう<sup>2)</sup>
2. お雑煮図鑑を作ろう<sup>2)</sup>
3. わけあって入ってます<sup>2)</sup>
4. 和食や郷土料理など<sup>3)</sup>

出典：1)社会福祉法人まどか会 幼保連携型認定こども園 中条こども園（新潟県十日町市）  
2)「日本型食生活」を学ぶ授業プラン：武庫川女子大学 藤本准教授  
3)草加市立西町小学校（埼玉県草加市）



雪の輪



春霞(エ(え)霞)



雷文

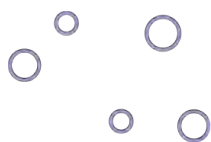


雪華

# (1) 「和食」 とは



秋草



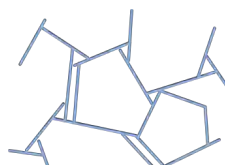
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

# (1) 「和食」とは

～ 保育所等編 1 ～

## ◎命と食 ～野菜育て～

保育園名： 社会福祉法人白百合明光会 入野こども園

【方法】：菜園やプランターを活用して、野菜の苗を植え、世話をし、育った野菜を収穫して食べる事で命を頂いていることを学ぶ。3歳以上児は、育てた夏野菜やさつま芋を使ってクッキングを行い、大切に育てた野菜を料理し、食べる事で命の大切さを学ぶ。

【ねらい】：植物に関心を持ち、食べ物への感謝の気持ちを育て、体験や交流により食への関心を高める事で豊かな心を育む。

### 【子どもの気づき】

水やり等の世話をすることで植物が生長し、太陽の光や雨、みんなの愛情で野菜が大きく育つ事に気づき、食べ物を大切に思う気持ちと共に、自分自身を大切にすることを学んだ。

自分で育てた野菜は、苦手でも頑張って食べる事が出来た。

### 【子どもが行う主な活動】

《1～5歳児》 夏野菜の苗植え（きゅうり、ナス、ピーマン、オクラ、ズッキーニ等）

《3歳以上児》 さつま芋の蔓植え

《5歳児》 冬野菜の苗植え（ブロッコリー、人参等）

※それぞれ水やり、観察、収穫、年齢により草取り



1歳児水やり



5歳児さつま芋の蔓植え



4歳児収穫



野菜のお腹の中を知ろう  
(クッキング時)



3歳以上児 芋掘り



# (1) 「和食」とは

～ 保育所等編 2 ～

## ◎『郷土料理』で日本文化に触れよう

保育園名： 社会福祉法人白百合明光会 入野こども園

食事の多様化により、家庭で和食が作られることが減っている傾向にある。和食は、ご飯と肉、魚、豆や卵のおかずと野菜やきのこの汁物を摂る事で、食材を多く取り入れやすい食事であり、ビタミン類や、ミネラル類、カルシウム、鉄分や食物繊維が摂れる健康食である。日本人の健康な心と体を育んできた伝統的な食文化が給食を通じて、子ども達に受け継がれていくように献立に郷土料理を取り入れている。子どものみならず、保護者も和食に興味関心を持ち家庭での食事に和食を多く取り入れてもらいたいという思いもある。

郷土料理は、全国のその地域ならではの食材を使い、その地域独自の料理法で作られた料理であり、料理一つ一つに歴史的な文化、自然風土、食材の旬を感じる事ができる。子ども達には、配膳前に地図を使って地域を知らせ、料理の内容や料理の背景を分かりやすく説明している。

### 【ねらい】

日本各地の伝統的な料理を知り、日本文化に興味を持つ。

### 【子どもの気付き】

年齢の大きいクラスでは、浜松市以外の地域にも興味を持ち、日本各地に色々な料理があることを知り、和食文化その物に興味を示した。



<令和元年 6月>

### 《 献立 》

- ・京都府の衣笠井
- ・小松菜の胡麻和え
- ・鶏団子汁
- ・キウイ

「衣笠井」とは、甘辛く炊いた油揚げと青ネギを卵でとじ、ご飯に乗せた丼ぶりです。

名前の「衣笠」は京都の地名・衣笠山に由来します。だし汁を吸った油揚げとネギの相性が良く、昔から府民に親しまれています。

### その他の郷土料理

桜えびとしらすのかき揚げ丼（静岡県）  
飛鳥汁（奈良県） 鶏ちゃん焼き（岐阜県）  
せんだご汁（熊本県） いも煮（山形県）  
治部煮（石川県） 豆腐飯（鳥取県）  
三平汁（北海道） がめ煮（福岡県）



# (1) 「和食」とは

～ 保育所等編 3 ～

## ◎料理と食 ～クッキング～

保育園名： 社会福祉法人白百合明光会 入野こども園

年齢に合わせて、旬の食材を使い毎月数回、料理や料理の手伝い(クッキング)を行っている。

素材を見て、触って、嗅いで、音を聞き、料理をする事により、自然の恵みや命を頂いている事に感謝の気持ちを持つ。友達と協力し、話し合いながら料理を作る事で自立性を育む。日本の伝統的な料理を知り体験する事で料理の文化を継承する。

### 【ねらい】

季節の食材に関心を持ち、料理や料理の手伝いをする事で積極的に食に関わり、楽しく食べる。日本の伝統的な食文化を体験する。

### 【子どもの気づき】

食材を触り、初めての感触を知り、素材に興味を持った。料理の難しさや大変さ、楽しさを感じ、料理を作ってくれる人にも感謝の気持ちを持った。

#### 《グリーンピースの輸出し：5歳児》



<平成31年4月>

#### 《その日の献立》



- ・グリーンピースご飯
- ・太刀魚のかりんとう
- ・卵の花炒り
- ・赤だしの味噌汁
- ・りんご

#### 《こんにゃく・きのこちぎり：2歳児》



<令和元年9月>

#### 《その日の献立》



- ・炒り鶏
- ・きのこの味噌汁
- ・おなか昆布ふりかけ
- ・りんご

#### 《うどん作り：5歳児》



#### 《子どもが行う主な活動》

- ・小麦粉に水を入れ混ぜる。
- ・ビニール袋に入れこねる。
- ・麺棒で伸ばし切る。
- ・うどんに粉をまぶす。
- ・鍋にうどんを入れ茹でる。



<平成31年2月>

# (1) 「和食」とは

～ 学校編 1 ～

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：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン7

対象学年・教科	4年生 学活
ねらい	食事をするときに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づく。
活動内容	<p>1) 普段の食事について振り返る。          ※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気づく。          ・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          ※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。</p> <p>2) 洋食料理の食べ方をクラス全体で話し合う。          ※掲示したイラストを見ながら、道具の使い方を考える。          ・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</p> <p>3) 和食料理の食べ方をグループで話し合う。          ※和食料理のワークシー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。          ・豆をつまむ、豆腐をすくう、魚を切る、米粒をまとめる など</p> <p>3) 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。          ※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づく。</p> <p>4) お箸と和食の関係の深さを知る。          ※正しいお箸の使い方を知ることは、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。</p>
資料	ワークシート、黒板に掲示する和食のイラスト

### 板書

