

雪の輪



春霞 (工(え)霞)



雷文

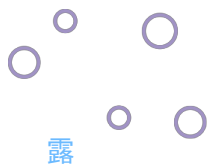


雪華

実践事例集



秋草



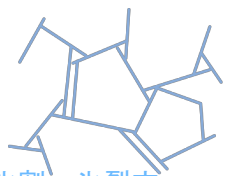
露



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

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

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・・・・・・・55～102

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

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・110～128

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

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¹⁾
2. 秋のちらし寿司²⁾

～ 学校編 ～・・・・・・・・・・135～141

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

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

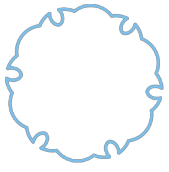
～ 保育所等編 ～ ・・・・・・・・・・143～146

1. 越後の国のお正月のごちそう～'餅つき'と'お雑煮'¹⁾

～ 学校編 ～ ・・・・・・・・・・147～156

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

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

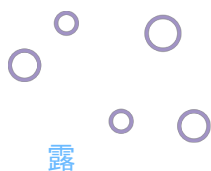


雪華

(1) 「和食」 とは



秋草



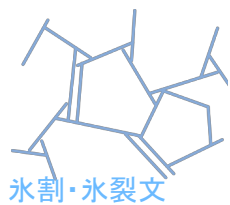
露



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が育った。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
- ・おかか昆布ふりかけ
- ・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

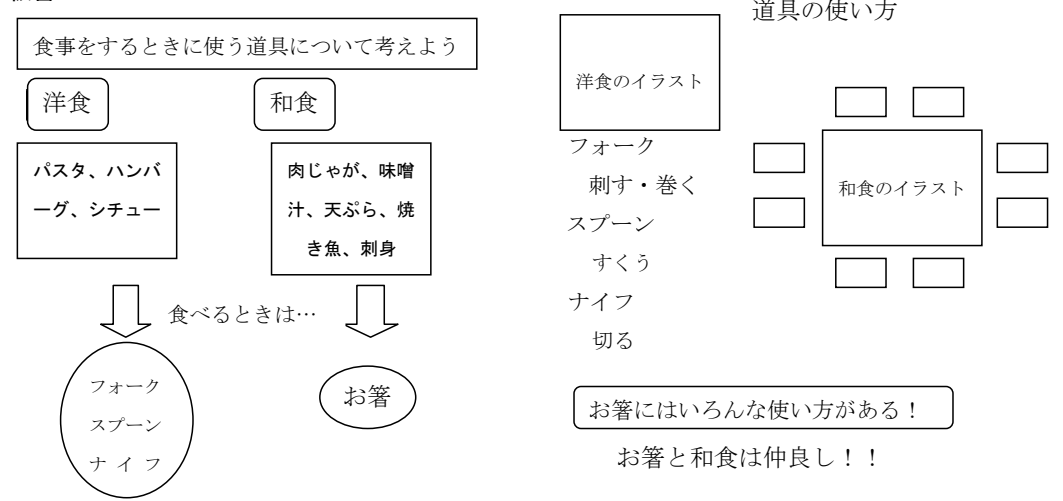
～ 学校編 1 ～

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



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。

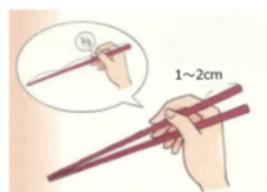
取る(外す)…お箸で魚を押さえて手で骨を取る。

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。

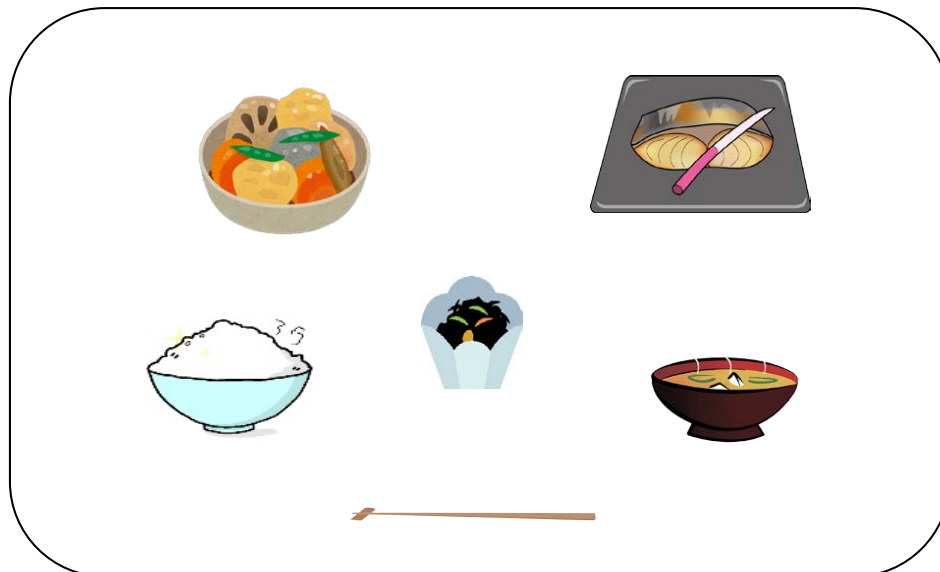
農林水産省:『和食』を支える”おはし”のマナーより
www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/katudou/pdf/6_3manaa.pdf

ちょこっと食育

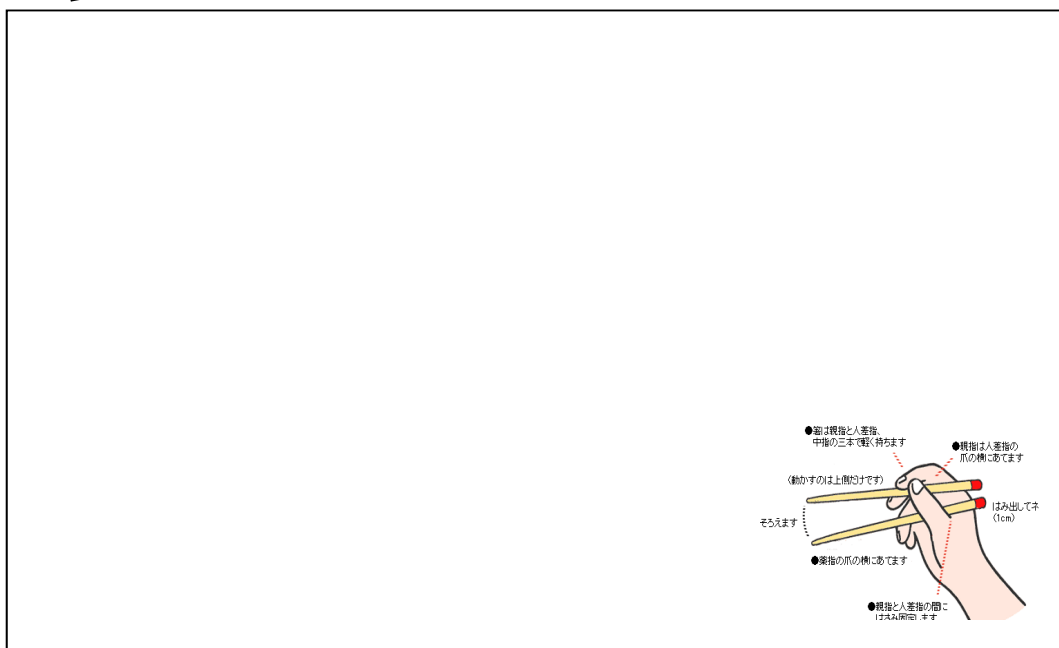
みなさんは、お箸を正しく使えていますか。私たち日本人は、箸で食べ物をつまむだけでなく、切ったり、はさんだり、運んだり、混ぜたり、くるんだり、ほぐしたりと2本の棒を手のように操って上手に使います。箸を正しく使うことは、微妙な指の使い方や力加減を修得することにもつながります。正しいお箸の持ち方を小さい頃からマスターして、美しく、楽しく和食を食べましょう。

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目を向けるようにする。 ・正しいお箸の使い方を知ること、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いな</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。 	<p>箸置き・箸袋の 作り方</p>	<p>《気を付けたい お箸のルール》</p>
---------	---	------------------------	----------------------------

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

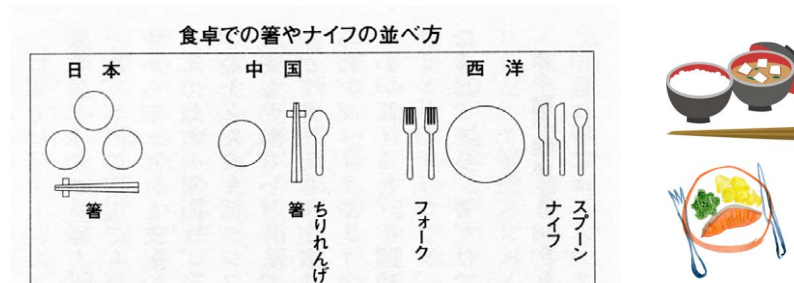
http://shop.prokitchen.co.jp/other_command?url=/special/newyear/newyear.htm

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。



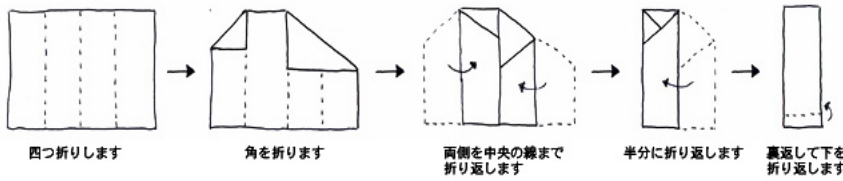
ちょっと食育

<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
 undy折り紙 (15cm×15cm・好みの色) 1枚

箸袋の作り方

① 折り紙を裏にして裏面を縫い、中央に折り目を付け、両端を真ん中に折り合わせて広げる。



② ①の折り目に合わせ、返しを折る。



③ 裏面と裏上の角を折る。



④ ①の折り目に合わせ、返しをさらに折る。

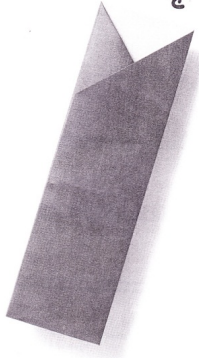


⑤ 返しを折り、返し部分の長さに合わせて、下端を向こう側に折る。



基本のはし袋を作ろう！

まずは折り紙で簡単に、はし袋の折り方を覚えてみよう！



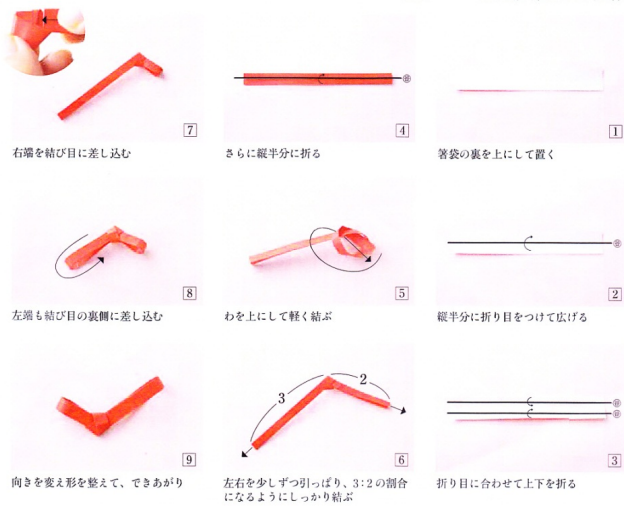
箸袋で作る箸置き

千代結び

これからもずっと
 伸び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 —— 折った線が内側になるように折る
 山折り …………… 折った線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!!



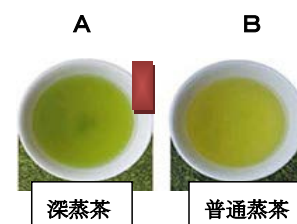
- ・どちらも日本茶
- ・左のお茶の方が濃そう。
- ・緑色と黄色

☆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
・においがする。	・湯飲みの茶の色がうすいからこちら。
・葉が細かいからよく出そう。	・葉が荒いからあまり出なそう。

実は・・・!?



「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	

この授業の背景

日本食のよさである食感は、食材の特徴を生かす調理方法の工夫と関連しています。例えば、食感を表す「バリバリ」「サクサク」「パリポリッ」等の言葉で、せんべいのかたさの印象が変わります。食べたときの感想を言葉で伝えたり、食感を擬音語でどう表現すればよいかを考えたりする活動を通して、日常に生きて働く言葉の力を育むことができます。バリエーション豊富な食感を表現する言葉を通して、「日本型食生活」への理解を深めることが期待できます。

ちょっと教材研究

「官能評価のためのテクスチャー用語リスト 食品機能研究領域 食品物性ユニット 早川 文代：食総研ニュース No.19(2007)」によると、日本語には445語の食感を表す表現があるそうです。中国語で144語、英語で77語、ドイツ語で105語と比べると日本語の食感表現の多彩さは際立っています。農研機構食品総合研究所の主任研究員、早川 文代さんは次のように述べています。

「日本語の食感表現の多さには、擬音語・擬態語が多いという言語上の特徴が関係しています。しかしそれだけではなく、日本人が食感に対して繊細であり、こだわりをもっていることが背景にあるのだと思います。言葉は単に食品の性質を表すだけではありません。言葉を使う人たちの食生活や食嗜好を反映しています。おいしいものを食べたら、どんな風においしかったか言葉にするのは楽しいことです。言葉にすることで、食べ物への興味や愛着がわくこともあると思います。食卓の楽しい記憶も増えるでしょう。日本語に多彩な食感表現があるということは幸せなことではないでしょうか。」(出典：農林水産省オピニオン第15回)

「食生活の変化に伴い、日本語も変化しつつあります。「40年くらい前の調査で使われていた『粘い』という表現もすっかり聞かなくなりました。『カサカサ』『スカスカ』という表現も若い人は、食感表現にはあまり使いません。食材の生産・流通にかかわる技術の進歩で、そういう食べ物に当たる機会が少なくなったからでしょう。」一方で、新しい擬音語・擬態語もどんどん増えています。「『ぶにぶに』なんかは最近できた言葉ではないでしょうか。他にも、『ぶるぶる』で表しきれないような軟らかさを表現するために『ふるふる』が使われるようになりました。でも、『ぶにぶに』にしろ、『ふるふる』にしろ、こういう表現を使わない高齢の方でも、聞けば、音の感覚から食感の想像がつかます。みんなの中に共通の認識をもちやすいという意味では、擬音語・擬態語の多い日本語はとても便利な言語だと思います。」(2010年9月1日発売、THE BIG ISSUE JAPAN 第150号より)

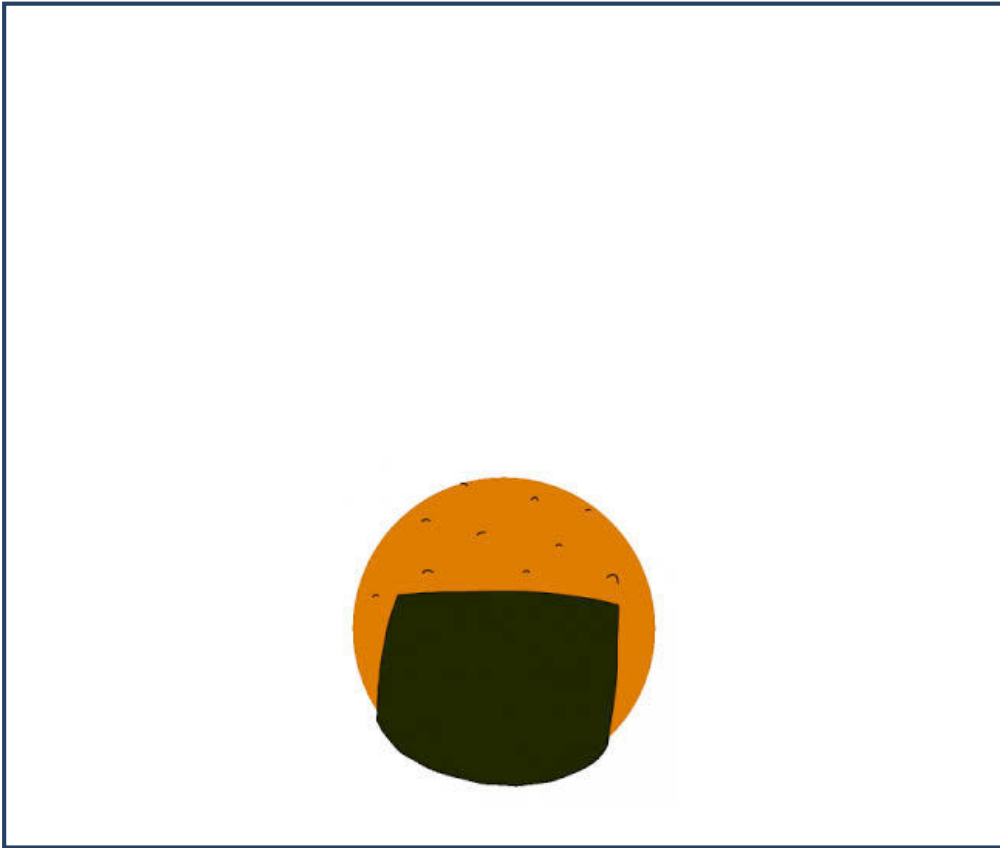
ちょこっと食育

日本語には食感を表す言葉は、全部で445語あるそうです。ちなみに、英語は77語、中国語は144語、フランス語でも227語しかありません。食感を表す言葉の代表が擬音語、擬態語。「ホクホクした焼き芋」、「コリコリしたたくあん」、「シャキシヤキのレタス」。こうした言葉には、実際に自分がそれを口にしていなくても、そのおいしさを思い浮かべるよさがあります。言葉は食文化を伝えていくうえでとても大切です。日本語に多彩な食感表現があるということは幸せなことだと言えるのです。

食感を表す言葉

4年 組 番()

○せんべいのかたさを考えて、食べている音を書きましょう。



○せんべいを食べる音をかたい順にならべてみましょう。

やわらかい

かたい

(1) 「和食」とは

～ 学校編 6 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

「和食」が世界へ！！：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン30

対象学年・教科	6年生 社会科
ねらい	和食を通して、今後の国際社会における日本の役割について考えをもつとともに、和食を大切にしていこうとする気持ちを育む。
活動内容	<p>1) ユネスコの役割について知る。 ※ユネスコ憲章を取り上げ、設立の目的とその精神について説明する。</p> <p>2) 和食がユネスコ世界無形文化遺産に認められた理由を知る。 ※和食の写真を見ながらグループで考える。 ・美味しいから。 ・様々な調理方法があるから。 ・栄養バランスが良いから。 ・世界の中で和食を食べる人が増えたから。</p> <p>3) 和食がユネスコ世界無形文化遺産に登録された理由を知る。 ※和食を守り、伝えようとした人がいたことや、その取り組みについて知る。 ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ・栄養バランスに優れた健康的な食生活 ・自然の美しさや季節の移ろいの表現・正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>4) 和食を守り伝えていくために、自分たちにできることを考える。 ※グループで話し合った後、クラス全体で交流する。 ・自分たちでおいしい野菜を作る。 ・畑仕事を手伝う。 ・郷土料理などに関心を持つ。 ・和食をたくさん食べる。 ・和食を普段から作り、伝統を伝える。 ・和食の店を開く。</p>
資料	ユネスコの旗、和食の写真、ワークシート登録された理由に関連のある写真（4枚） 写真：地域独自の新鮮な食材を示す日本地図、一汁三菜の料理の写真、飾り付けが美しい料理の写真、おせち料理の写真

板書

国際社会の中の日本



ユネスコ

世界遺産

→ 富士山、姫路城

世界無形文化遺産

→ 和食

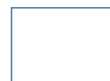
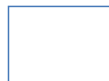
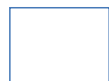
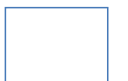
和食が世界無形文化遺産に認められた理由を考えよう！

「和食」を守り伝えていくために

- ・美味しいから ・栄養バランスが良いから
- ・世界中で和食を食べる人が増えたから
- ・和食は見た目やいろどりがいいから
- ・物産物が多い ・調理方法も様々

- ・自分たちでおいしい野菜を作る
- ・畑仕事の手伝いをする
- ・和食をたくさん食べる
- ・和食の店を開く

和食の写真



多様で新鮮な食材と
素材の味わいの尊重

栄養バランスがよく
健康的な食生活

自然の美しさと
季節の表現

正月など
年中行事との関わり

授業の背景

国内では外食の増加や食生活の欧米化によって、「和食」離れが進んでいます。和食への関心を高めるために、様々な角度から和食について考え、世界無形文化遺産に登録された和食の特徴や魅力について取り上げます。世界に誇れる和食の文化に触れ、楽しく和食のよさ・大切さを学び、日本の食文化のすばらしさを守り伝える子どもたちを育てるために授業を構想しました。

ちょっと教材研究

和食の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がり、季節の変化にも富むため、各地域に根差した四季折々の新鮮・多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具も発達しています。

②栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜という日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスです。「うま味」を上手に使用することで、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本の長寿・肥満防止に役立っています。



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

自然の美しさや四季を表現することも日本の食事の特徴の1つで、季節の花で料理に飾り付けをしたり、季節にあう器を用意したりし、季節感を楽しみます。部屋をしつらえるような「もてなし」の心も和食の文化的な要素です。

④正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わり育まれてきました。「食」を分け合い、食の時間を共にし、食文化が世代を超えて受け継がれていき、家族や地域の絆が深められています。

和食ガイドブック：農林水産省

伝統的な食文化である「和食」について解説した入門書（平成25年度作成）

世界無形文化遺産とは

芸能、社会的慣習、祭礼行事、伝統工芸技術などの形のない文化であり、土地の歴史や生活風習などと密接に関わるもの。ユネスコの無形文化遺産保護条約に基づき「人類が共有して保護すべき顕著な普遍的価値がある」と認められたもの。

〈参考ホームページ〉：食文化 農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/>

ちよこつと食育

和食ブームにより、「UMAMI」が注目されています。寿司や豆腐と同じように、世界に通じる言葉となっています。「うま味」は、日本人が発見した味といえ、甘味・酸味・塩味・苦味に次ぐ第5の味として世界的に認知されるようになりました。和食の世界では、素材そのものの味をうま味に集中させ、食べ過ぎない効果もあるとされています。英語にはうま味に対応する言葉がないため、近年では国際的にも学術用語として「UMAMI」が使われるようになりました。

(1) 「和食」とは

～ 学校編 7 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

「和食」が世界へ！！

対象学年：小学6年生

1. 授業の背景

国内では外食の増加や食生活の欧米化によって、「和食」離れが進んでいます。和食への関心を高めるために、様々な角度から和食について考え、世界無形文化遺産に登録された和食の特徴や魅力について取り上げます。世界に誇れる和食の文化に触れ、楽しく和食のよさ・大切さを学び、日本の食文化のすばらしさを守り伝える子どもたちを育てるために授業を構想しました。

2. 教科等との関連

社会科 日本の文化、世界遺産

3. ねらい

和食を通して、今後の国際社会における日本の役割について考えをもつとともに、和食を大切にしていこうとする気持ちを育む。

4. 展開

	児童の学習活動	指導上の留意点	資料
5分	1) ユネスコの役割について知る。 2) 和食がユネスコ世界無形文化遺産に認められた理由を知る。 ※美味しいから。 ※様々な調理方法があるから。 ※栄養バランスが良いから。 ※世界で和食を食べる人が増えたから。	・ユネスコ憲章を取り上げ、設立の目的とその精神について説明する。 ・和食の写真を見ながらグループで考える。	ユネスコの旗、和食の写真、
5分	3) 和食がユネスコ世界無形文化遺産に登録された理由を知る。 ※多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ※栄養バランスに優れた健康的な食生活 ※自然の美しさや季節の移ろいの表現 ※正月などの年中行事との密接な関わり	・外務省及び農林水産省の調査結果によると、平成29年の海外における日本食レストランは、平成27年の約8万9千店から約11万8千店と3割増加していることを伝える。	登録された理由に関連のある写真
5分	4) 和食を守り伝えていくために、自分たちにできることを考える。 ※自分たちでおいしい野菜を作る、畑仕事を手伝う、郷土料理などに関心を持つ、和食をたくさん食べる、和食を普段から作り、伝統を伝えるなど	・グループで話し合った後、クラス全体で交流する。 ・和食ブームにより、「UMAMI」が注目されていることを紹介する。	

(1) 「和食」とは

～ 学校編 8 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

豆ずかんを作ろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン案 24

対象学年・教科	4年生 学活
ねらい	豆の特徴を知り、豆が日本人にとって、身近なものであることを理解する。
活動内容	<p>1) 「豆」がつく言葉を使ったクイズをする。 ※「()台風」「()くわがた」「()つぶ」「()でっぼう」「()知識」「()電球」 これらの言葉を順に提示しすべて「豆」がつく言葉であることに気づかせる。 ・身の周りに「豆」がつく言葉がたくさんあるんだなあ。</p> <p>2) 知っている豆を発表する。 ※枝豆、エンドウ豆、大豆などを確認する。</p> <p>3) グループに分かれて、豆図鑑をつくる。 ※豆の写真と名前を組み合わせる。 ※「そらめくんのベッド」(作・絵 なかや みわ)を用いて、豆の種類や殻の特徴に関心を持たせる。 ※初めて目にする豆や名前を取り上げて、形や色、殻の特徴、名前の由来などについて知る。</p> <p>4) 豆が日本人にとって身近なものであることを理解する。 ※豆図鑑をもとに、給食の献立の中から豆を探す。 ・じゃこ豆やもやしの中華あえが献立表にあるよ! ・家では、枝豆を食べるよ!</p>
資料等	豆に関する言葉のカード 豆の写真 名前のカード

板書

<めあて>豆ずかんを作ろう

豆ずかん

- ・()台風
- ・()くわがた
- ・()つぶ
- ・()でっぼう
- ・()知識
- ・()電球

大豆



しょうゆ・とうふ

黒大豆



黒豆

落花生



とら豆



まとめ

身のまわりには、
たくさんの豆が
ある!!

そら豆



豆がし

あずき



あん・和がし

緑豆



もやし

手亡



すべて「豆」
という

授業の背景

日本では、食用とされている豆が約 70 種あります。しかし、その約 70 種を知る人は少ないでしょう。このプランでは、「子どもにとって身近な豆」「初めて目にする豆」「初めて豆だということに気づくもの」などを取り上げます。そしてこのプランを通して、豆が日本人にとって身近なものであることに気づかせます。

豆図鑑作りは、「豆の写真」と「名前」を組み合わせるだけでなく、様々な発展が考えられます。「市販されている豆を用いて、実物をつかった豆図鑑作り」「豆とその殻を組み合わせた豆図鑑作り」「生産地ごとに分けた豆図鑑作り」などが考えられます。バリエーションが豊富で、子どもの実態に応じた豆図鑑作りが可能となります。

豆を使った料理

<大阪市の献立表>を例にすると以下のような料理があります。

じゃこ豆・もやし中華あえ・黒豆の煮もの・キャベツと三度豆のごまあえ・大福豆の煮もの・ひじき豆 など

豆の名前の由来や特徴

大豆…豆腐、納豆、みそ、醤油などを作るために使用される。

黒大豆…お正月料理に欠かせない煮豆用に使われる。

落花生…花が地面に向かって伸び、地中で実を結ぶことから名づけられた。

とら豆…模様が虎に似ていることから名づけられた。

そら豆…日本では完熟前の豆を食べる野菜として栽培されている。

あずき…餡に加工されて和菓子や菓子パンに使われる。

緑豆…あずきの仲間で、日本ではもやしの原料となる。

手亡…栽培するときに「手竹」と呼ばれる支柱が不要なことから名づけられた。

※豆については、以下のサイトに分かりやすく書かれています。

- 農林水産省/特集1 いろいろな豆 (1)
http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1012/spe1_01.html
- 豆類協会 mame.or.jp <http://www.mame.or.jp/>

ちょこっと食育

そらまめくんのベッド 作・絵 なかや みわ 出版社 福音館書店 1999年発行

上記の絵本を紹介してみましょう。主人公のそらまめくんを中心にお話は進んでいきます。そらまめくんが他のキャラクターのベッド(殻)に入ろうとしている場面を大きく取り上げます。他の豆の殻の様子を取り上げることで、豆の種類や豆そのものの形の違いだけでなく、殻の違いにも気づくことができます。

(1) 「和食」とは

～ 学校編 9 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

上手にいただきます：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 34

対象学年・教科	4年生 学活
ねらい	冷蔵庫に保存する野菜についての理解を通して、食品を無駄にしない工夫について考えることができる。
活動内容	<p>1) 冷蔵庫に入れる食品について話し合う。</p> <p>※「いただきます」の短冊を示し、前に付く言葉を出し合いながら本時学習への関心を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしくいただく ・たのしくいただく ・みんなでいただく ・牛乳 ・卵 ・野菜 ・バター ・アイスクリーム <p>2) 冷蔵室に入れるとよい食品について話し合う。</p> <p>※ダイヤモンドランキングの手法を用いて、9つの食品を『入れた方がよい』『入れなくていい』の視点でランキングを行う。</p> <p>※封を切ったものやカット野菜ではなく保存を目的とすることを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトは腐りやすいから入れた方がいい ・スーパーには、ソースや缶詰は冷たいところには置いていないよ <p>3) 冷蔵庫をすっきりさせるとよい理由を考える。</p> <p>※どれも冷蔵庫に入れなくてよいものあることを知らせ、冷蔵庫に詰め込むことで起こるエネルギーの問題に目を向けさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵庫の中からものが取り出しやすい ・冷えやすいと聞いたことがある <p>4) 食べ物を無駄にしない工夫について考える。</p> <p>※生産と消費の距離が近いことが、食べ物を無駄にしないことにつながることに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜をよく知る ・旬の食材、産地の近い食材を選ぶ ・食べ残しをなくす
資料等	ダイヤモンドランキング（1セット：付箋紙9枚・A4大の紙1枚）



この授業の背景

本授業は、『かしこくいただきます。～食の省エネ BOOK』:

http://www.inochi-kankyuu.jp/eco-net/prefectural/images/d3_syouene_syoku.pdf

をもとに構成しました。「本来なら常温で保存できるのに冷蔵庫に入れている食品ランキング(カットした野菜は含まず)」の1位はトマト(85%)。ほかにも7割以上の方が、キュウリ、ピーマン、キャベツを、5割以上の方が、ナス、ハクサイ、ショウガ、長ネギ、開栓前のマヨネーズ、ニンジン、味噌を入れているそうです。冷蔵庫での保存を通して、食べ物を無駄にしない工夫を考える授業です。

ちょっと教材研究

ダイヤモンド・ランキングについては、「開発教育・国際理解教育ハンドブック」を参考にしました。http://www.mofa.go.jp/mofaj/gai/ko/oda/edu/kyouzai/handbook/html/h20103_2.html

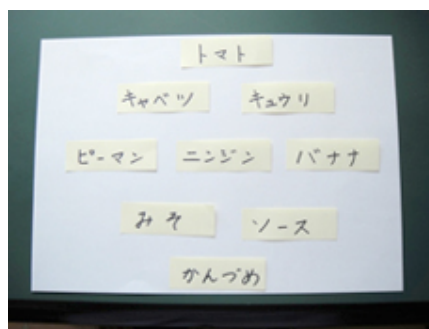
ランキング(順位づけ)は、いくつかの事柄に優先順位をつけることで、考えを整理したり、深めたりするための手法です。個人で行う場合は考えの整理となり、グループで行う場合は多様な判断を検討することで理解をより深めるものとなります。

【用意するもの】

- ・グループごとに付箋紙(幅2.5cm×7.5cm)9枚
- ・A4用紙1枚(何も書いていない)
- ・油性フェルトペン1本

付箋紙1枚ごとに、用意した選択肢カードを配ります。(ここでは、教師が読み上げて、子どもが付箋紙に書いていくようにしました)→ランキングの方法と選択肢カードの内容について説明する(付箋紙に書く際に、切っていないことや封を開けていないことを説明しました)→各自で、順位づけする→順位づけの結果について集約し、全体で共有する(今回は、個人で順位づけしないで、グループで話し合ったあと、クラス全体で共有しました)

ジャガイモやサツマイモなどの根菜類は入れなくていい野菜です。ショウガも低温障害を起こしていることがよくあります。皮の一部が黒ずんでいるものは、低温障害を起こしかけているものです。バナナが黒ずんでしまうのも、低温障害を起こすからです。ほかに、ゴボウ、タマネギ、カボチャ、キャベツ、ニンニクなどは、包丁を入れていない状態なら冷蔵庫に入れずに、新聞紙に包むなどして冷暗所に置けば、十分に保存できます。



ちょこっと食育

常温保存できるものを入れないようにすると、庫内のスペースが広くなり、ものを詰め込みすぎのを防ぐだけでなく、省エネにもなります。なぜなら、冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると冷気の循環が悪くなる上、扉を開けても中のものを探すのにも時間がかかり、電力消費量が増えるのです。冷蔵庫は、適当に隙間が空く程度に食べ物を入れておきましょう。



(1) 「和食」とは

～ 学校編 10 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

お茶とことば：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン18

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	茶のつく言葉やことわざなどを考えるを通して、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。
活動内容	<p>1) 「〇〇茶」という名前のお茶を考える。 ※子どもたちの発言を黒板に書き出す ・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</p> <p>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。 ※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。 ・お茶の葉を使っていないのにお茶って言うんだね ・お茶っていっぱいあるんだ！</p> <p>3) 「茶」のつく言葉について考える。 ※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。意味も簡単に書くようにする。 ※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。 ・茶番、茶化す、無茶、お茶を濁す、茶寿、茶々をいれる 等</p> <p>5) 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。</p>
資料等	お茶の写真、カード（画用紙）、ペン、辞書など

板書	<p>お茶とことばの秘密</p> <p>お茶の種類 緑茶、紅茶 麦茶、ほうじ茶 玄米茶、どくだみ茶…</p> <p>この中で →</p> <p style="text-align: center;"> <茶葉を使っているお茶> 緑茶、 紅茶、 ほうじ茶… 写真 写真 写真 </p> <p style="text-align: center;"> <茶葉を使っていないお茶> 麦茶、 どくだみ茶… 写真 写真 </p>	<p>茶のつく言葉</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100px;"> <tr><td style="width: 50%; height: 20px;"></td><td style="width: 50%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 20px;"></td><td style="width: 50%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 20px;"></td><td style="width: 50%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 20px;"></td><td style="width: 50%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 20px;"></td><td style="width: 50%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 20px;"></td><td style="width: 50%; height: 20px;"></td></tr> </table>													<p>〇〇に入る言葉は… 『日常〇〇事』 ↓ 答え 茶飯 お茶のある暮らしが 日常茶飯事であるように お茶は昔から身近で、 親しまれてきたもの</p>

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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・「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

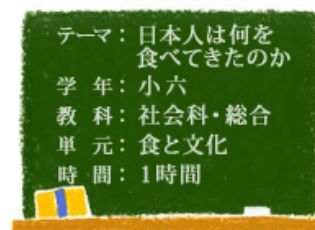
～ 学校編 12 ～

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。

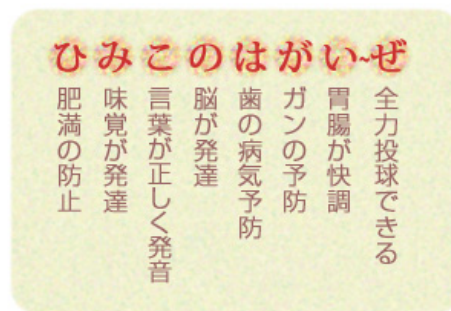
一方、現代人は621回で11分。「現代は、市販されている食品に柔らかい食べものが多くなっています。あごを使わなくても簡単に食べられます。あごは、使わなければ使わないほど衰えます。あごが衰えることで、すでに数々の弊害が出て、問題となっています。よく噛むとどんないいことがありますか？」と子どもたちに問いかけると、「消化にいい」「脳が発達して賢くなると聞いたことがある」

「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

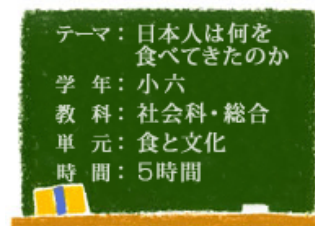
～ 学校編 13 ～

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



たちは「見た目はチーズ、においはキャラメル、味は薄い牛乳、不思議な味、でも牛乳の栄養がたっぷり詰まっている」と表現しました。

次に、蘇を作ることに挑戦しました。牛乳を弱火でかき混ぜながら練って、どんどん煮詰め塩を加えて形を整え、冷蔵庫に入れて冷やしました。「牛乳をかき混ぜるだけでもけっこう疲れました。こんなに時間がかかる物だからやっぱりえらい人だけが食べていたんだなあと思いました。」と子どもたちは記しています。

縄文時代や戦国時代には何を食べていたか？

実践3回目は、「縄文」「平安」「室町」「戦国」「江戸」の各時代の食事調べをしました。以下に簡単に紹介します。

時代	食事例
縄文時代	ドングリパン、魚の煮物、木の実（クリ・クルミ）のスープ、熊の干し肉
平安時代（貴族）	うるち米、焼き鳥、ダイコンの漬け物、糖菓子、ブリとアワビの煮物など
室町時代（足利義政）	湯漬け飯、かまぼこ汁、コンニャクの煮物、焼き魚、みそなど
戦国時代（織田信長）	湯漬け飯、みそ汁、焼き魚、焼きみそ、漬け物、カステラ、ビスケット、ウリ、葡萄酒など
江戸時代（町人）	麦・白米、大根のみそ汁、野菜の煮つけ、たくわんなど

資料をもとに各時代の食事の盛りつけ方や食品・材料を、1枚の模造紙（新聞）にまとめました。こうした過程は、時代考証の作業となりました。歴史の本から事典、歴史漫画までを参考にしながら、これらの食事がその時代にあったのか、本当にそれらをその人たちは食べられたのかをグループで検討しました。さらにそれぞれの食事について栄養バランス（主に体を作る・主に熱や力のもとになる・主に体の調子を整える）についても検討しました。



次に、栄養士から各時代の食事について説明を受けました。たとえば貴族の食事は栄養のバランスが悪く、塩分も取りすぎ、その上運動不足であったことを考慮すると、今なら生活習慣病になるような食生活だったことを教えられました。また、時代とともに交易や外国との貿易の発達により、食品の品数が多くなり材料も豊富になったこと、加工技術も発達したこと、食べることを少しずつ楽しむようになったこと、仏教が広まったことで肉食が消えたことなど食の視点から歴史が見えてきました。

こうした授業には専門家の応援が不可欠です。栄養士から資料の提供を受けたり、各時代の食事を栄養のバランス面から検討を加えたりと、栄養士からアドバイスをもらいながら授業を作っていきます。

（文：藤本勇二 イラスト：みうらし〜まる ）

授業の展開案

- ▶それぞれの時代の食事を再現し、実際に食べてみましょう。
- ▶伝統食の知恵や工夫には日本の文化・習慣の歴史が具体的な姿として見えてきます。身近な地域の伝統食を調べてみましょう。

(1) 「和食」とは

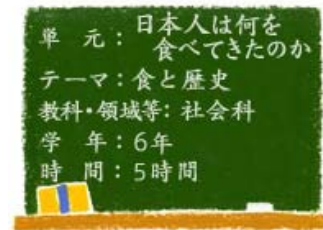
～ 学校編 14 ～

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

【食と歴史】【小6・社会科】その3

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。第三十七回目の単元は「日本人は何を食べてきたのか」その3。食の視点から歴史事象に関心を持たせるとともに、歴史を学ぶ意欲を高めさせましょう。



小学校6年

社会

食育

食の視点から歴史を概観することで、歴史事象に関心を持たせるとともに、歴史を学ぶ意欲を高めることを目標に、6年生の社会科で5時間ほど取り上げてみました。

実践に当たっては、ダイヤモンド社の「**日本FOOD紀**」(定価：1,575円(税込) B5判変型/120頁 2008年4月3日発行) をもとにしました。



1 時間目：自分たちの担当テーマを決める

最初に『日本FOOD紀』から「平安貴族は栄養失調で運動不足だった？ 本当かウソか」というようなクイズを、10分程度で5問出題します。これにより『日本FOOD紀』への関心を高めるねらいです。

次に、昭和から平成までの流れ、[石器、縄文、弥生、大和、飛鳥、奈良、平安、鎌倉、室町、安土桃山、江戸、明治、大正、昭和、平成]を確認した後、『日本FOOD紀』の見開き1ページの内容をポスター（四つ切り大の画用紙）にまとめることを話します。



『日本FOOD紀』を読む

その際、本を見ながら

「縄文パンというのがあったんだね」

「明治にあんパンが始めて作られたんだね」

と、特徴的な事象をピックアップし、今回は食べ物にこだわってポスターを作ることを説明します。

そして、『日本FOOD紀』のどこのページをポスターにしたいか、名乗りを上げさせ、最終的にはくじ引きで担当ページを決めます。くじを引く前に

「鎌倉時代に、おにぎりの始まりがあるよ」

「安土桃山時代は、ポルトガルとの貿易でお菓子が伝わったんだ」

といった『日本FOOD紀』に書かれている各時代の特徴にも再度触れておきます。



ポスターにしたい時代の希望を出す

2 時間目：テーマを決める

2時間目はまず、自分の担当するページを読み込ませます。その上で、担当する時代の食べ物について特徴的な事柄を一つ選び、それを中心にまとめることを説明します。

次に、言葉の意味を調べてノートにポスターの下書きをさせます。ここでは、全体のレイアウトを考えさせることが目標です。四つ切り大の画用紙を使ってポスターに仕上げることが踏まえ、次の点を指示します。

- (1) 要点を短く表現する
- (2) 絵やイラストを入れる
- (3) クイズなどを入れてもよい



『日本FOOD紀』の担当ページを読み込む

3 時間目：ポスターを仕上げる

3時間目は、まずノートの下書きをもとに、四つ切り大の画用紙に清書することから始めます。次の点に気をつけるよう指示します。

- (1) 協調する箇所の文字の大きさや色
- (2) 文字に黄色系統は使わない（黄色のペンで書くと、読みにくくなるため）
- (3) 文字などの間違いを確認

次に、仕上げたポスターを皆の前で発表する練習をします。発表のときは、書いてある文章を読み上げないなど、書き言葉と話し言葉をしっかりと分けて話すよう指導します。

4 時間目：ポスターセッション

4時間目はいよいよポスターの発表です。まずは、次に挙げたポスターセッションの進め方を確認します。

- (1) クラス全体を半分に分け、発表役と聞き役になる
- (2) 発表役は10分の発表時間内に繰り返し話す
- (3) 聞き役は一人で聞きに行く
- (4) 相手の目を見て話す

(1)～(4)を確認後、ポスターセッションを行います。聞き役一人につき2枚の付箋紙を与え、1枚は

自分の出席番号の次の人のポスターの感想（これにより、全員が最低でも1枚の感想をもらえます）、もう1枚は おもしろかったポスターを選んで、その感想を書いて貼ります。



ポスターセッションを行う

5 時間目：学習の振り返り

5時間目は、最初に「ポスターセッションの感想」と「新しい疑問」をワークシートに書き込ませ、振り返ります。

次に、発表の方法についても振り返ります。とくに、以下の点を指導します。

- (1) 立ち位置や指示の方法
- (2) 聞き役に問いかける話し方の工夫

さらに、ワークシートに書き込んだ、もっと調べてみたいことや次の学習に取り上げたいことなどの「新しい疑問」について話し合わせます。以下は、子どもたちから出された「新しい疑問」の一部です。

- 平安貴族は今と違って食事の回数が少なかったのに、今でいうメタボリックシンドロームだなんてビックリしました。なぜメタボだったのだろうかと思いました。
- 平安貴族がメタボになったのは豪華な食事をしていたからで、貴族ではない人はメタボではなかったのではないだろうか。
- 学校給食の歴史を詳しく知りたい。
- 外国からやってきた食べ物のことをもっと調べたい。
- それぞれの時代のお菓子や食べ物を作ってみたい。
- 江戸の人はなぜ一人暮らしの人が多かったのか。
- 今のおにぎりは三角形だけど、T君の発表を聞いていると、ごろごろしている石のようなものがおにぎり合戦では便利だったそうです。一番はじめのおにぎりっていつごろできたのだろうかと思いました。

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実践。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 ～

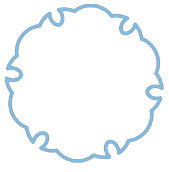
食育(学級活動) 指導案

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;">和食の良さを見直そう！</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;">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！</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

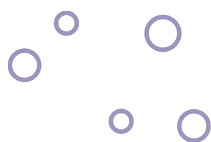


雪華

(2)多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



秋草



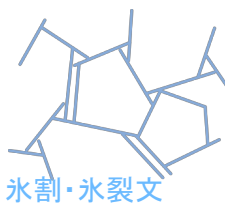
露



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

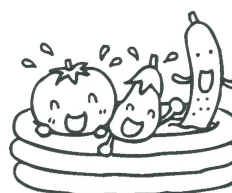
酢・・・・・・・・・・小さじ1～1と1/2(好みの量で)

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、袋の口をあげ、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！」と喜んでいきます。



1 題材名 野菜の浅漬けづくりと味覚体験

2 題材設定の理由

漬物は日本人にとって大切な食べものであり、子どものころから親しみを持ってほしいという思いがある。簡単に作れることを知り、子どもたちから保護者に発信することで家庭の味となしてほしい。また、甘い、しょっぱい、酸っぱい、美味しいなどの味が言葉と結びつくような体験をする機会を持つことが設定の理由である。

3 本学習の目標（ねらい）

生野菜に塩などの調味料を加えると水分が出るという体験をする。
あまり得意ではなかった野菜の浅漬けを自分たちで作ることで興味、関心を深め、『美味しい!』という体験を持つ。

対象学年・教科	3～5歳児(幼児)
---------	-----------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
野菜に触れる	10 ～ 30	<p>材料になる野菜を見る名前を言う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歳児：キャベツをちぎる ・4.5歳児：きゅうりを切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜はあらかじめ切っているものを観察するだけでも良いが、保育士と内容を話し合いその時の子どもたちの姿にあった工程を考えると良い。 ・包丁を使う際は安全な環境設定(機の配置、大人の配置など)に十分留意する。使う前の約束もしっかりと確認する。 ・切ったものを観察する際は切る前の物(実物)も必ず見せる。 	<p>【材料の野菜】 キャベツ きゅうり 人参 かぶ 刻み昆布</p> <p>【調理器具】 包丁 まな板 など</p>
調味料体験	30	<p>浅漬けに入る調味料を味見する。</p> <p>袋の外から野菜をもむ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の名前をしっかりと伝えながら配る。 ・『どんな味がする?』とその味とイメージがうかぶように促す。 ・美味しくなるように心も込めて優しくもむように促す。 ・野菜がしんなりとしてくる変化を子どもたちが自ら気が付くようにする。 	<p>砂糖 塩 酢 など</p> <p>【調理器具】 小皿 スプーン 大きめの透明なビニール袋</p>

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
浅漬けの仕上げとうまみ体験	10	野菜から水分が出ていることを観察する かつおぶしを食べる 水気を絞った浅漬けとかつお節を和える	<ul style="list-style-type: none"> 袋の口を開け、子どもたちによく見えるように野菜の水分だけほかの容器に移す。 調味料を加える前と後の野菜の“かさ”の違いに気が付けるようにする。 かつお節の『うまみ』が子ども達の好きな味であることを前提とし、最後に味見をすることでその美味しさをしっかりと印象づける。 美味しい味という感想が出るのでその美味しいものを浅漬けと混ぜるのだということを伝える。 	ボール 小皿

5 評価・子供の反応

普段野菜を苦手とする子どもでも、お代わりに来るほどの成果がある。自ら経験すると美味しさが倍以上に感じるようだ。レシピを配るので、その後家庭で作ったという報告が多い。小学校や中学校になっても作り続けているという話も聞くことができる。

6 指導の様子（写真）



7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）

8 事例提供元

社会福祉法人桑の実会 国分寺Jキッズステーション 栄養士 大森桂子（東京都）

調理保育 計画および報告書 平成 30 年 6 月度

		園長		主任							
献立	おにぎり・浅漬		担当印								
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ガラス製の鍋でご飯の炊ける様子を観察する。 ・炊きあがったご飯でおにぎりを作る。 ・生野菜から水分がでて、漬けものになる様子をみる。 										
日時	平成 30 年 6 月 28 日 (金)	場 所	つばさクラス								
	9:45 ~ 10:50										
流れ	時間	内容									
	9:45	<p>着替え、エプロン、三角巾をつけ、テーブルで待機。 テーブルごとに手洗いをすすませる。 栄養士より流れの説明</p> <p>お米の入った鍋を火にかける。</p> <p>調味料の味見(1人づつ小皿とスプーン用意。職員が取り分ける)</p> <p>浅漬けの野菜の説明をする。 味見した調味料のうちの塩、砂糖、酢を加え、刻み昆布を入れる。</p> <p>グループごとに鍋を観察し、他のグループは野菜の入った袋に調味料を加え外から手でもむ。(水分の出る様子を観察する)</p> <p>ご飯が適温まで冷めたら、ふりかけを混ぜ、その間に各自にラップを配る。ご飯を班ごとに分けラップを用いておにぎりを作る。</p> <p>浅漬けが完成したら一回ボールに集め、水分の出る様子を観察し、ガーリックパウダー、かつお節であえて完成。</p> <p>おにぎりを小皿入れ、名前を書いて昼食まで待機する。 昼食時ににおにぎりとお漬けを食べる。</p>									
	10:50										
	11:15										
準備するもの		<ul style="list-style-type: none"> 米 3合×2 塩 ふりかけ (二種類) 浅漬け用野菜 きゅうり・かぶ・きやべつ・にんじん 塩・砂糖・酢・昆布・にんにく・かつお節 大きめ上ままなビーニールに350gずつ 									
材料		<ul style="list-style-type: none"> 耐熱ガラス製鍋×2 カセットコンロ×2 カセットボンベ×2 どんぶり×8 しゃもじ×2 試食小皿&スプーン×24 調味料用十ご飯取り分けスプーン25本 やけど用水 									
器具											
職員配置		<ul style="list-style-type: none"> ・当番ごとに5テーブルに分ける。 ・コンロを置くテーブルを机と布団を敷く場所の真ん中あたりに配置 ・カセットコンロには大森がつく。 ・各テーブルの補助にそれぞれ入れる ・カメラ…青木 									
参加者		<table border="1"> <tr> <th>園児</th> <th>名</th> <th>担任(記録)</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5名</td> </tr> </table>				園児	名	担任(記録)			5名
園児	名	担任(記録)									
		5名									
反省・感想		<p>はじめに今回は火を扱うので、危険な事はしない約束をした。真剣に聞き、きちんと理解している様子が伝わってきた。保育参観で4名の保護者がいる中だったが、楽しい雰囲気の中で進めることができたと思う。途中で何度か話し声が聞こえやがやがやになる場面もあったが、声かけるとお米の音と話を聞くことができていた。</p> <p>ガラスの鍋に入ったお米には興味津々で、泡が出る様子や、湯気の様子などに目を凝らしていた。順番を観察する際も目をキラキラさせながら覗き込んでいた。お米の味見も目をキラキラさせながら覗き込んでいた。たぐさあつた水はどどこに行つたか質問したら、F1が米の中に入った。だからお米がふくらんだとこちららもびっくりするような答えが返ってきた。また、調味料の味見では様々な面白い反応を見ることができた。やはり砂糖、しょう油、かつお節が人気。おにぎりは温かいご飯をラップで包んだ瞬間に「気持ち良かった」と言ったり感想も聞き、子どもの感性は素晴らしいと改めて感じた。浅漬けつくりは皆経験があるためかとてもスムーズであった。最後にかつお節を和える際に、どんな味だったか聞くと「美味しい」と答えるが通ってきた。皆の前で物足りなかつお節を入れ、歓声が上がり、おにぎりを食べた。おにぎりがわらずとってよかったと思う。</p>									

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 2 ～

保育園名： 社会福祉法人函館国の子寮 認定根崎こども園

H29.6.14



今日は3回目の栄養指導です。毎回身近な食材や季節の食材をテーマに食べ物についての勉強をしています。

今回の食材は...イカです!

子ども達に見せると、「イカだ」「タコだ」と様々な声が聞かれてました。それもそのはず。みんなが普段食べているイカは、白いですよね。どうやったら白くなるのか、生イカをさばいてみました。



副園長先生に助っ人をお願いしてさばきます。

さて問題です！イカの足は何本なるでしょう？

大人ならわかる問題ですが、子ども達には難しかったようです。

問題を出してもらいながら、イカのミミ・からだ・足にさばきます。

最後に、イカの皮をむきました。皮をむくと、皆が知っている

白いイカに大変身しましたよ!!



また、イカを使った食材として
するめを試食しました。するめの味を
知るために、よくカミカミして食べること!!
と説明してもらい、よく噛んで食べていました。

次に、栄養のうたをうたおうと思ったのですが・・・歌詞カードに食べ物カードをつけるのを忘れてしまったまりこ先生。すみれ組のお友だちに手伝ってもらい、完成した歌詞カードで、歌をうたうことができました。



最後に、食べ物のお勉強としてビデオを観ました。
好き嫌いをしないでなんでも食べると、強くなれることを勉強しましたよ。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 3 ～

『ふる里給食』で五感を育てよう

保育園名：社会福祉法人白百合明光会 入野こども園

静岡県では、毎月19～23日のうち1日を「ふる里給食の日」としている。浜松市は、年間を通して様々な農産物や海産物がとれる恵まれた地域であることから、園では、この日に限らず旬の食材を使った献立を考えている。

しかし、子ども達は、食材その物に触れる機会が少なく、実際の食材を知らない事も多い。その為、『ふる里給食』の日は、食材を持って全クラスを回り、実際に見て、触れて、匂いを嗅ぐ事で食材への興味を深めている。

毎月1回の『ふる里給食』でも五感を育てる。

【ねらい】

食材の名前を知り、食材に触れ季節や旬を感じる
地域の食材を知る事で、その地域の農林水産業に興味を持つ

【子どもの気づき】

自分の住んでいる地域で生産された農林水産物について興味を持ち、食材の名前や形、どの料理に使われているかを知った。

食べ物には栄養が豊富で、一番おいしい時期『旬』があり、その時期の食べ物を食べると体が元気になる事を知った。



<令和元年9月>

《献立》

- ・きのこご飯
- ・鶏肉とさつまいもの揚げ煮
- ・ブロッコリーと人参の胡麻和え
- ・冬瓜の味噌汁
- ・ピオーネ



<各クラスに回って>

食材：菜園と篠原町のさつまいも、天竜区のきのこ
大久保町の冬瓜、都田町のピオーネ

手作り

～食育紙芝居～



食べ物が生産者から子ども達の口に入るまでのストーリー。

生産者が大切に育てた食材を「大切に美味しく食べる気持ち」が育ってくれることを願い、給食職員が作成した紙芝居。クラスを回り読み聞かせをしている。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 4 ～

おけと馬力給食

1. 施設名 社会福祉法人 信愛会 (北海道)
認定こども園 置戸町こどもセンター どんぐり

<地産地消メニュー献立の写真>



- ふきごはん……置戸町の大自然の中に生息していて、広く食生活の中で親しまれているふきを、ふきごはんとして提供
 - 鹿カツ……鹿肉は鹿が多く生息する置戸町では、昔から地元ハンターが狩猟したものを地域内で様々な方法で広く食されていた。しかし給食では、地域の食材として提供されていないため北海道認定工場にてエゾシカ衛生処理マニュアルに基づき処理された肉を提供することとした。
 - ヤーコンきんぴら・10年前から地域の特産物として生産され、町内でもジャム、お茶、ビール、サイダーなどに加工されている。ヤーコンを、子供たちに知ってもらい、親んでもらうようきんぴらとして提供。
 - かぼじゃが団子汁・置戸町産のかぼちゃ、じゃがいも、たまねぎを使い味噌汁に。みそは北海道産大豆使用、出汁の昆布は北海道産とかつお節を使用。
 - 白花豆の甘煮……置戸町産の白花豆のそのものの味を食べてほしくて、昔ながらのシンプルな甘煮にし提供
- ▽園内での菜園で園児自ら種や苗を植え、成長を見て、収穫し、その野菜が給食に出てくることで全ての機会を通し、食を愉しんでもらえるよう工夫している。

(地産地消メニューの特徴)

*児童や喫食者等に愉しんでもらうための工夫、地域の特性を活かした独自の工夫、新規性など、地産地消メニューの特徴を記載。

おけと馬力給食 ～献立表～

献立 ^{**1}	材料名 ^{**2}	分量 (g) ^{**3}	作り方
ふきごはん	○ 米 (ななつぼし)	35	<p><ふきごはん></p> <p>①ふきは小口切り。鶏むねは3mm角。人参は2cm長さの千切り。油揚げは袋を開くように横に切り、2枚にする。2cm幅の千切り②鍋に油を敷き、鶏肉を炒める。火がある程度通ったら人参を入れ炒める。ふき、油揚げを投入し少し炒める。③砂糖、酒を入れ炒める④醤油、粉末だし、塩を投入。④炊いた白飯に混ぜて出来上がり。</p> <p><鹿カツ></p> <p>① 鹿肉に塩をする②小麦粉、卵、パン粉を順番につけて油で揚げる③キャベツの千切りを茹でて、冷水で冷ます。皿にキャベツ、カツ、トマトを乗せ出来上がり。</p> <p><ヤーコンきんぴら></p> <p>① ヤーコンの皮をむき水につける②イチョウ切りにする。人参は千切り③鍋に油を敷きヤーコン、人参を入れて炒める④砂糖と酒、みりんを投入し、少し炒める⑤醤油を入れて炒めて出来上がり。</p> <p><かぼじゃが団子汁></p> <p>① かぼちゃ、じゃがいもの皮をむいてそれぞれ茹でる②熱いうちにでんぷんを混ぜてお団子を作る③小松菜は葉は1cm角、茎は2cm長さに切る④玉ねぎはたて半分、横半分の薄いくし切りにする。⑤だし汁が沸いたところに玉ねぎを投入し少ししたら団子を投入 (煮過ぎない) ⑥みそを入れて、小松菜を投入⑦沸かして出来上がり</p> <p><白花豆の甘煮></p> <p>① 白花豆は前日から水につける②豆がかぶるくらいの水で煮ていく③少し煮たら砂糖を3回くらいにわけて入れ柔らかくなり、味がなじむまで煮る④塩を投入して少し煮て出来上がり</p>
	○ 水	45.5	
	○ ふき	17	
	○ 鶏むね肉	10	
	○ 人参	3	
	○ 油揚げ	5	
	○ 油	1.8	
	○ 砂糖	0.7	
	○ 塩	0.18	
	○ しょうゆ	2.5	
	○ きのこと粉末だし	0.2	
	○ 酒	1.6	
	鹿カツ	○ 鹿肉	
○ 塩		0.1	
○ 小麦粉		3	
○ 卵		5	
○ パン粉		6.5	
○ 油		4	
ヤーコン きんぴら	○ キャベツ	15	
	○ ミニトマト	10	
	○ ヤーコン	30	
	○ 人参	8	
	○ 油 (油 : ごま油)	0.4 : 0.8	
かぼじゃが 団子汁	○ しょうゆ	2	
	○ 砂糖 : みりん	0.3 : 0.3	
	○ 酒	1	
	○ かぼちゃ	17	
	○ じゃがいも	17	
	○ でんぷん	4	
	○ たまねぎ	8	
白花豆の甘煮	○ 小松菜	7	
	○ みそ	7.2	
	○ かつお昆布だし	100	
	○ 白花豆	20	
	○ 砂糖	20	
	○ 塩	3	

※1 : 献立は、主食→主菜→副菜→汁物→その他 (果物、デザート等) の順で記入下さい。
 なお、学校給食については、主食→牛乳→主菜→副菜→汁物→その他 (果物、デザート等) の順で記入下さい。

※2 : 材料名のうち、地場農林水産物を利用するものは、左の欄に○をつけて下さい。

※3 : 分量は、1人前当たりで記入下さい。なお、小学校の場合は中学年の数量で記入下さい。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 5 ～

給食室 特別号

ぞうぐみ クッキング No.1

置戸町こどもセンター 平成26年4月18日 実施

ぞう組さんになって第一回目のクッキングです！今回は「お米について知ろう」。お米をどぎ、炊飯、おにぎりを握りました。初めてのクッキングにドキドキワクワクのぞう組さんは、開始時間よりも早く準備を済ませ、行儀よく待っています。みんな先生の話しをしっかりと聞き、順番をしっかりと守り仲良くクッキングを行う準備ができています。

お米を主食にしている国を世界地図で見たり、お米の生産量は、新潟に次いで北海道が全国2位であることなどを日本地図で学びました。

まず最初はお米を生きたままで攪り、匂いをかぎました。「いいにおい～」「さらさらしてきもちいい～」。一粒食べてみました...。「おいしい」、意外な量も、お米をどぎ時の水が冷たくてびっくり！毎日ご飯を炊いてくれている家族に感謝をしたいと思います。炊けていく状態を見ることのできる透明の鍋で、ご飯を炊きました。自分が冷たい水でどいだお米が、どんな風にご飯になっているのか興味津々！炊きたてのご飯を器に盛り、さあ！握ります！梅干しは希望者のみ入れ、楽しみました。いつもは小さなお友達もおかわりしています。お隣のグループにも1個目を食べ終わり、おかわりしています。お隣のグループにも1個目を食べ終わり、おかわりしています。

一般就食中

冷たい水でお米をどぎます

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 保育所等編 6 ～

給食室
特別号

ぞうぐみ クッキング No.2

置戸町こどもセンター 平成26年5月29日 実施

今回のクッキングは包丁とピーラーを使いました。先生のお話もきちんと聞いて、順番を守れるお友達ばかりです。上手なお友達が多く、聞いてみると半分くらいのお友達が包丁を使ったことがあるようでした。時間の関係で白菜と人参の皮むきと、切ることのみのクッキングでしたが、いろいろな大きさの白菜が入った美味しいお味噌汁ができました。



先生のお話を聞いています



園長先生も一緒



給食室に運びます



クッキング終了後に、熱中症予防でポカリエッセイを飲みました。「ふはあ〜っ!」仕事終わりの一杯は違うわ〜という感じの飲みっぷりでした



おかわりするひと〜?



授業の背景

世界の国々では、寿司（SUSHI）が大変な人気です。農林水産省は2015年8月28日に海外の日本食レストランの数が7月時点で約8万8700店となり、前回調査（2013年1月時点）の約5万5500店から1.6倍に増えたと発表しました。寿司は急速に浸透する日本料理や食材の代表です。外国で食べられている寿司の写真をもとに、食を通して世界とつながる日本の姿について学習する6年生社会科の授業です。

ちょっと教材研究

各国で食べられている SUSHI には、いくつか系統があります。たとえば、イギリスやシンガポールは素材の味重視の“日本系”、ドイツやイスラエルはアボカドやマヨネーズの“アメリカ系”、デンマークやベラルーシなどはフォアグラやパイナップルなどをバルサミコソースと合わせる“フランス系”です。ほか、フルーツが豊富に採れるタイでは、マンゴーやアボカドをのせた“フルーツ系”、チョコで有名なベルギーは、マグロの漬けにビターチョコをトッピングする“スイーツ系”と独自の系統も。寿司は寿司でも、国によって異なる寿司文化があります。

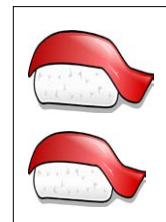
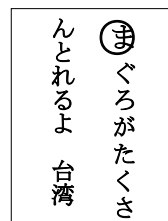
海外では日本のように魚の産地や時期、大きさにこだわることはなく、鮮度の良い魚が手に入りやすいため、寿司に使われる食材は大きく異なります。しかし、日本食で一番喜ばれるのが寿司であることに変わりはありません。それぞれの国で揃う食材を使い、現地の味覚に合った寿司が工夫されています。

アメリカの寿司事情 <http://www.geocities.co.jp/SilkRoad-Forest/4179/susi.html>

世界の日本食レストラン <http://www.nissui.co.jp/academy/data/07/02.html>

寿司カルタ

- ①班ごとに寿司カルタの絵札を配る。 (例)
- ②読み札（寿司に使われている魚や野菜、調味料の輸出国について書かれている）を先生が読む。
- ③各班の中で、獲得したカルタの枚数が多い人が勝ち。



海外に輸出される調味料

醤油は、日本の調味料の代名詞として、多くの国・地域に向けて輸出されている。

味噌の輸出額は、増加傾向。日本食レストランの普及に伴い、多くの国・地域に向けて味噌が輸出され、「その他」の国への輸出が伸びている。

http://www.maff.go.jp/j/shokusan/export/e_info/pdf/26_hinmoku_meguji_kakutei1.pdf

ちょこっと食育

素材の甘み、酢飯の酸味、わさびの辛味、お寿司を塩で食べ、お茶の渋さを味わう。寿司は味覚のすべてを一度に堪能することができます。そして、それが寿司の醍醐味でもあります。その味覚のバランスの良さがあるからこそ、まったく異なった分野の食材や素材と融合できる可能性を秘めているのかもしれませんが、さらに、健康的なイメージがあり、「和食」がユネスコの無形文化遺産に選ばれたこともあって、寿司は世界に広がっています。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 2 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

硬水と軟水でだしを比べてみよう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン9

対象学年・教科	6年生 家庭科
ねらい	硬水と軟水を飲み比べたり、とっただしを比べたりする活動を通して、それぞれの風土によってだしの文化が異なることに気づく。
活動内容	<p>1) 日本と外国の水の違いを飲み比べる。 ※ペットボトルに入った日本の水(軟水)と外国の水(硬水)を飲み比べ、その違いを考えるようにする。 ・硬水と軟水があるんだ ・軟水は普段飲んでいる水だ</p> <p>2) 硬水と軟水でだしをとり、違いを観察する。 ※昆布を同じ大きさに切って、2時間半ほど硬水と軟水につけておく ・だしの出方が違うよ ・匂いが変わったね</p> <p>3) 硬水と軟水でとっただしを飲み比べる。 ・軟水は昆布のうまみがよく出てるよ ・硬水はだしが、にごってるよ</p> <p>4) 硬水と軟水それぞれの良さを知り、外国との文化のちがいと日本型食生活に気付く。 ※ヨーロッパは硬水のため牛などでだしをとることや硬水でお茶を淹れることはできないことを説明する。 ・水に合った出汁のとりかたがあるんだ ・日本のだしの文化が、水に関わっているんだ ・外国の土地と料理にも関係がある</p>
資料等	硬水、軟水、コップ、昆布、付せん
板書	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30%;"> <p><比べると></p> <p style="text-align: center;">Aの水</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">日本の水道水 (軟水)</p> <p><だしをとると></p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>軟水の多い日本 ：軟水でおいしく食すことができる昆布やお米、緑茶の文化</p> <p>硬水の多いヨーロッパ ：牛の出汁や煮込み料理、コーヒーの濃厚な味と香り、硬水の欠点をカバー</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">Bの水</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">外国の水道水 (硬水)</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><まとめ> 日本のだしの文化が、水に関わっている 外国の土地と料理にも関係がある</p> </div> </div>

授業の背景

日本のだしの文化は子どもたちもよく知っていることでしょう。ですが、その文化の根本に水が関わっていることはあまり知られていません。料理もお茶も水がとても大切です。今のだし文化が作られたのも日本の土地が関係しています。外国の土地と料理との関係にも気付き、改めて「日本型食生活」に触れることができるきっかけとなる授業です。

ちょっと教材研究

硬水と軟水の差は、水 1000ml 中に溶けているカルシウムとマグネシウムの量です。

一般的な総称	軟水	中硬水	硬水
硬度	0~100mg/l 未満	100mg 以上~300mg/l 未満	300mg/l 以上
WHO による分類	軟水	硬水	
硬度	0~120mg/l 未満	120mg/l 以上	

出典 「evian Live young」 <http://www.evian.co.jp/water/type/04/>

東京の水道水の硬度は 60mg/l 前後で軟水になります。日本の水のほとんどが軟水で、ヨーロッパなどには硬水が多く存在します。これは大地を形成する地殻物質が異なるから。天然水は地中にしみ込んだ雪や雨水が地層中のミネラルを吸い取って湧き出しています。日本は国土が狭く地層に浸透する時間が短く、ヨーロッパなどでは地層に接する時間が長いことが、硬水と軟水を生み出す要因のひとつとされています。



出典 「Suntory」 <http://mizuiku.suntory.jp/kids/study/s004.html>

		軟水	硬水
だし	昆布 (和)	○ 昆布のうまみがよく抽出されます。	× カルシウムが昆布の表面に付着し、だしに昆布のうまみが抽出されません。また、カルシウムが昆布の成分と結合し、アクになり、だしがにごります。
	牛 (洋)	× アクが出にくく、にごったスープになりがちです。	○ カルシウムが血や肉の臭み成分と結合し、アクとなって出ます。

出典 「辻調グループ」 <http://www.tsujicho.com/oishii/recipe/pain/viva/water2.html>

ちょこっと食育

水の硬度はその土地の食文化と密接に関連しています。軟水の多い日本では軟水でおいしく食することができる昆布やお米、緑茶の文化が育ちました。また、硬水の多いヨーロッパなどでは牛の出汁や煮込み料理が盛んです。水はそれぞれの土地の食文化につながる大切なものです。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 3 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

うま味って何味・・・？：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 11

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	味には5つの基本味があることやうま味のよさに気づき、食や食材の味に対する関心を持つ。
活動内容	<p>1) 甘味、酸味、苦味、塩味が基本味であることを知る。 ※給食の献立のメニューを利用して食材を4味に仲間分けする。 ※4味に分類するワークシートと食材のカードを配布し、仲間分けする。 ・甘味って聞いたことがあるよ ・塩味は「しおあじ」でなくて「えんみ」って言うんだね</p> <p>2) 基本味には、もう一つ味があることを知り、何味があるか考える。 ・クリー味一、楽し味、おいし味、辛味など ※一人ひとり考えたものを付箋に書いてグループごとに画用紙に貼っていく。 ※どの食材が何味だと考えたのかグループごとに発表する。</p> <p>3) だしを飲み、だしの味は何味か考える。 ・だし味、コンブ味、深味、まろやか味など ※一人ひとり考えたものを付箋に書いてグループごとに貼っていく。 ※黒板に画用紙を貼り、考えを確認し合う。</p> <p>4) だしを飲み、考えた味がうま味の味であることを確認する。 ※うま味の代表的な味わいは昆布だしの味であることを知る。 ※ワークシートに「うま味」と記入する。</p> <p>5) 給食の献立を利用して食材を5味に仲間分けする。 ※食材のカードを配布し、ワークシートをもとにグループで仲間分けする。 ・おすまじは、だしをとっているからうま味だ。 ・お味噌汁は、しょっぱいけれど、だしをとっているからうま味なのかな。 ※「うま味」は、おいしさを生む重要な役割を果たしていることに気づかせる。 ・うま味って大切なんだね</p>
資料等	ワークシート、付箋、食材カード、画用紙、昆布だし

板書

めあて

基本味について考えよう

●基本味・・・甘味、酸味、苦味、塩味 → 食材を分類しよう

実は…

●基本味・・・甘味、酸味、苦味、塩味 + ○○味

(1) ○○味を考えよう

(2) だしの味は○○味

1班

2班

3班

4班

5班

6班

深みがあり、まろやか

うま味・・・昆布だし、かつお節など

☆おいしさを生む重要な役割を果たしている

授業の背景

昔から人間が感じる味は、酸（すっぱい）・苦（にがい）・甘（あまい）・辛（からい）・鹹（しおからい）の五種の味と言われてきました。しかし、この中の“辛み”は、味覚で感じるものではなく、「痛覚」や「温覚」で捉えられます。また、同じように“渋み”も口腔内の細胞によって知覚される感覚であると考えられており、「味覚」には含まれないとされます。では、五味のもう一つの味覚は何でしょう。それが“うま味”です。基本味は、“甘味”、“酸味”、“苦味”、“塩味”、“うま味”の5つです。うま味と聞いただけでは、大人でさえどのような味が想像することは難しいはずですが、この授業は、子どもたちが実際にうま味の味を知り、うま味のよさに気づくことができる授業です。また、その気づきを通して、子どもたちに食や食材の関心を持たせることができる授業となっています。

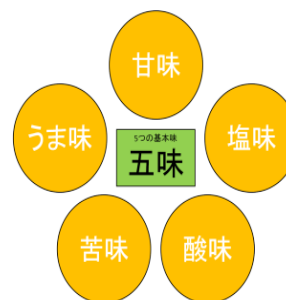


参考文献：http://www.geocities.co.jp/Bookend/4373/vol_017.htm

五味の代表的な食べ物

（日本味覚協会 「味覚ステーション」<http://mikakukyokai.net/>より）

甘味・・・砂糖、チョコレート、ケーキ、アイスクリーム など
塩味・・・塩、醤油、お味噌汁、たらこ、ポテトチップス など
酸味・・・酢、梅干し、レモン、みかん など
苦味・・・コーヒー、ビール、苦瓜、ピーマン、パセリ など
うま味・・・昆布だし、鰹節 など



ちょこっと教材研究

日本では古くから料理に昆布だしが使われてきました。昆布に含まれる成分においしさの元があると、経験的に知られていたのです。うま味を発見したのは、東京帝国大学・池田菊苗博士です。池田博士は、昆布だしの味の正体を明らかにする研究を始め、グルタミン酸が昆布だしの主成分であることを見出しました。その味を「うま味」と名づけました。うま味の研究成果は、国際的な場でも取り上げられ、今では、UMAMI は世界共通の公式用語になっています。

うま味の代表例としては、昆布に含まれるグルタミン酸、鰹節や肉に含まれるイノシン酸、しいたけのグアニル酸などがあります。うま味には「うま味の相乗効果」というものがあります。うま味成分であるグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸が単体であるよりも、それらが合わさることでより強いうま味を感じることができます。これが料理で応用されており、日本料理でだしをとる時には、昆布とかつお節を使います。その他にも、西洋料理では、玉ねぎなどの野菜類と牛スネ肉を使ったり、中華料理でだしをとる時には、葱と鶏がらスープを使ったりします。
：うまみ調味料協会 <https://www.umamikyoo.gr.jp/index.html>の資料をもとに構成しました。



食材を分類しよう



5年 組 ()

甘味	
塩味	
苦味	
酸味	
うま味	

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 4 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

お米のことばのひみつを考えよう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン2

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	お米にかかわる言葉を通して、毎日食べているご飯は、どうやって稲から白米に変化しているのかを知る。また、「お」という言葉がつく理由や日本の伝統的な食事との関連性に気づく。
活動内容	<p>1) 稲刈りを振り返る。※お米作りをしていない場合にはこの部分を削除する。 ※グループワークで、籾から白米にするためには、どのようなことをするのかを考え、発表し、それに合わせて写真と言葉のカードを貼る。 ※作業の名前と言葉の名前を区別する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱穀、もみすり、精米、もみ殻、玄米、白米 <p>2) 「お」の秘密を知る。 ※ごはんのように、白米に手を加えると変化する食べ物を考え、発表に合わせて食品カードを貼る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おもち、お団子、おかゆ、おせんべい、お酒 <p>※ごはんを調理すると変化するものも取り上げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おすし、おにぎり、お赤飯。 <p>3) 「お」がつく食べ物の共通点について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昔から大切にされてきたから、「お」が付いている ・身近にあって親しまれてきたからだ <p>※古くから身近にあり、親しまれ、大切にされてきたことが、お米にかかわる言葉につながっていることを確認する。</p> <p>4) 「御飯」にも大切にしている意味の「御」が付いていることを伝える。 ※「おいなりさん」は「さん」まで付いているの発言も認めるようにする。</p>
資料等	食品カード、言葉のカード、稲刈りに関する写真
板書計画	<p>めあて 白米がどのようにできるのか考えよう</p> <p>稲の写真 → 白米の写真</p> <p>予想</p>
	<p>「お」のヒミツを探ろう</p> <p>気付いたこと ・「白米」がもともになっている。 ・昔からある食べ物。 ・大切に思っている。</p> <p>①白米が変化した食べ物は？</p> <p>食品カード</p> <p>「お」がつく理由は？</p> <p>②ごはんが変化した食べ物は？</p> <p>食品カード</p> <p>《まとめ》</p> <p>「お」がつく食べ物は、古くから身近にあり、人々から親しまれ、大切にされてきたものである。</p>

授業の背景

なぜ、お米が使われている料理の頭文字には、よく「お」がついているのでしょうか。それはお米が古く昔から日本で大切にされてきたという表れなのです。普段は何気なく使っている言葉にも、その向こう側に秘密があり、人々の暮らしや願いが込められていることに気づき、お米や日本の伝統、食文化に関心をもたせる授業です。

「変化したお米」ゲーム：お米が変化してできた食べ物と関連する絵カードを探して食べ物とイベントの繋がりについて理解します。ワークシート(または板書)にある、お赤飯、お団子、お粥、お雑煮、日本酒、ひなあられの絵カードと、お祝い事、お月見、熱が出たとき、お正月、ひな祭り、鏡開きの中で関係性があるものを線でつなぎます。(うるち米や餅米も含めず)



熱が出たとき

お月見

お祝い事

お正月

ひな祭り

鏡開き

お赤飯：昔は赤という色には、呪力があったり災いを避ける力があると信じられていた。魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれていた。

お団子：お月見は収穫を感謝する行事。丸いお団子を月に見立てた。

お粥：胃に優しく消化がいい。

お雑煮：神様から力をもらって元気に一年を過ごすため。

日本酒：運を開き、栄える酒を分かち合う。

ひなあられ：外で遊ぶ子どもに、携帯食料として持たせたことが由来。

白米、精米、玄米って??

白米：玄米を精米(精白)した米のこと。一般的に食べられているご飯のこと。

精米：米を精白するによってできた白米と工程名との二種類に使われる。

玄米：稲の果実である籾から籾殻を除去した状態でまだ精米されていない状態の米。

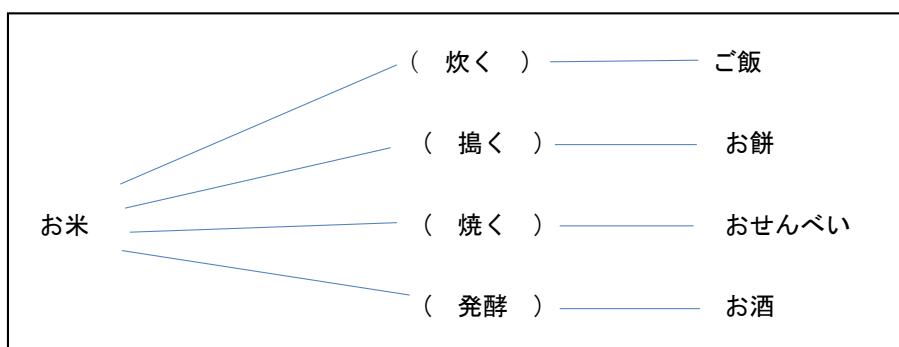
ちょこっと食育

みんながいつも食べるお米。これはほとんどの家庭では炊飯器で炊かれていますね。しかしこの炊飯器が出現したのは、今から約60年前、1956年のことです。今ではスイッチひとつでご飯が炊けますが、炊飯器ができる前はみんなかまどで時間と手間をかけてご飯を炊いていたのです。それでもずっと長い間ご飯の主役としてあり続けるお米には、時代を超えたたくさんの人たちの思いが込められているのです。



お米のひみつ

1. お米にどんなことをするとその食べ物になるかを下の語群から選んで()の中に書こう。



語群

炊く ・ 焼く ・ 発酵 ・ 搗く

2. 「お」がつく食べ物はどんなものがあるかな

3. はじめて知ったことや大切にしたいことを書いておこう

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 5 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

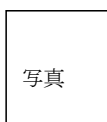
お米を食べ比べてみよう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン3

対象学年・教科	6年生 社会科
ねらい	米の違いを通して食文化の違いに関心を持ち、外国の食文化を尊重しながら、日本の食文化をより深く理解する態度を育てる。
活動内容	<p>1) 5年生で学んだ米作りを振り返り、米粒の絵を描いてみる。 ※米粒を描いた後、実際の米粒を見て確認する。 ※描いたのはジャポニカ種で、いつも食べている米もジャポニカ種であることを説明する。</p> <p>2) タイ米について話し合う。 ※知っていることや見た目から意見を取り上げる。</p> <p>3) ジャポニカ種とインディカ種を食べ比べる時に比べる視点を話し合う。 ・味、柔らかさ、舌触り、歯ごたえ、香り、表面の色…</p> <p>4) 実際にジャポニカ種とインディカ種を食べ比べる。 ・味や食感がちがう ・日本のお米は、モチモチしている ・タイのお米はパラパラしている ※「おにぎりに向いているのは、まとまりやすい日本のお米。お米の種類によって食べ方も変わってくるのだろう。」と食生活との関連に気付かせる。</p> <p>5) 世界の米料理を知る。 ※スライドを使って説明する。 ※米に応じて多様な食事や食文化があることに気付かせ、それぞれの良さを理解できるようにする。 ※日本の米について興味を持たせる。</p>
資料等	世界の米料理についてのスライド、インディカ種・ジャポニカ種の米粒 食べ比べ用のお米（ジャポニカ種、インディカ種） 米が食べられている場所がわかる世界地図

板書

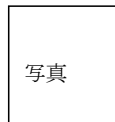
世界のお米

ジャポニカ種



写真

インディカ種（タイ米）



写真

食べ比べてみよう

- ・味や食感がちがう
- ・日本のお米は、モチモチしている
- ・タイのお米はパラパラしている

米に応じて多様な食事や食文化がある

味・香り
柔らかさ
舌触り・色など

授業の背景

お米は日本人の食生活に欠かすことのできない食べ物です。子どもたちが毎日、目にするジャポニカ種だけでなく、世界で一般的なインディカ種について、見たり食べたりしながら体験的に学ぶ中で、世界の米料理に目を向け、そこから日本の食文化に興味を持つことができるようになる授業です。

ちょっと教材研究

米は世界で最も多く栽培されている穀物であり、世界の半分以上の人に食べられています。ジャポニカ種は粘り気があるので米を主食としておかずとともに食べます。インディカ種はパサパサしているので煮て調理します。野菜と同じような感覚で食べられることが多いようです。

○ジャポニカ種

丸みのある楕円形で、熱を加えると粘り気とつやが出る。この粘り気のために噛めば噛むほど甘みが増すのがジャポニカ種の特徴。炊いたり蒸したりして食べるのが一般的。炊いた食感が日本人の好みに合い、冷めても劣化しにくいことが「おにぎり」「寿司」「弁当」などの日本の食文化にマッチした。

○インディカ種

世界で栽培されている米の約8割がインディカ種。インド、タイ、中国、インドネシアを中心に東アジアなど気温が比較的温暖な地域で栽培されている。細長い形をしていて、粘り気が少なくパサパサ。独特のおいがある。ピラフやカレーなどに使うのに適している。炊くのではなく、鍋で煮て調理するのが一般的である。

お米のおいしさを決定づけるのは「アミロース」（硬くパサパサとした食感。インディカ種に多く含まれる）、「アミロペクチン」（粘り気があり、歯ごたえが感じられる。もち米に多く含まれる）という2種類のでんぷんの含有バランスです。日本のお米（ジャポニカ種）はそのバランスが理想的であるといわれています。

米辞典 www.iy-place.net 辻調おいしいネット

<http://www.tsujicho.com/oishii/recipe/world/kowakunai/taimai.html>

ちょこっと食育

現代人が毎日食しているごはん。日本では縄文時代から作られていたと言われていますが、昔々、織田信長も「桶狭間の戦い」に出陣する直前に「湯漬け」というお茶漬けの元祖と言えるものを食べていました。では、どうして織田信長のような偉い武将もお湯をかけてごはんを食べていたのでしょうか。それは、保温ができなかったからです。昔は炊飯器などありません。炊き立ては美味しいですが、かまどでは残りのごはんはどんどん冷えて固くなってしまいました。そこで熱い湯をかけて柔らかく、少しでも美味しく食べようという知恵から、湯漬けが生まれたのです。また、暑い夏には冷たい水をかけて食べることもあったようです。今、私たちが食べているお茶漬けも昔のひとの知恵から生まれた逸品だったのですね。「ライススマイル <http://www.ricemile.jp/gohan/person/page1.html>」をもとに構成しました。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 6 ～

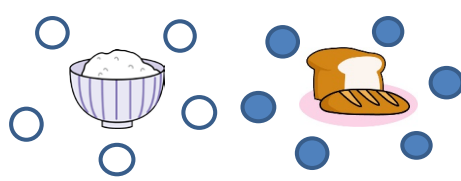
情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

ご飯といえば、パンといえば：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン4

対象学年・教科	6年生 学活
ねらい	和食のある日本ならではの伝統や作法、食べ方のマナーに興味を持ち、和食や洋食のそれぞれの特徴に目を向ける。
活動内容	<p>1) ご飯に合うおかずにはどんなものがあるか考える。 ※ワークシートのご飯のイラストの周りにおかずの絵を描いていく。 ・納豆、焼き魚、卵焼き など</p> <p>2) パンに合う料理はどんなものがあるかを考える。 ※ワークシートのパンのイラストの周りに料理の絵を描いていく。 ・ジャム、サラダ、スープ など</p> <p>3) 個人で考えたものをグループごとに画用紙にまとめ、整理していく。 ※メンバーひとりひとりの考えたものを付箋に書く。 ※画用紙の中央にご飯(パン)の絵を描き、その周りに付箋を貼っていく。 ※同じものが出てきたら、付箋を重ねていく。</p> <p>4) それぞれまとめた2枚の画用紙を比べて話し合う。 ※同じ食材でも、ご飯やパンに合う料理は異なっているということに気づかせる。 ・卵料理 ご飯→卵焼き パン→ハムエッグ ・飲み物 ご飯→お茶 パン→ジュース、コーヒー ※気づいたことを正方形の付箋に書き出し、黒板の模造紙に貼っていく。 ・ご飯に合うおかずは和食だ。 ・昔からあるものはご飯との相性がいい。</p> <p>5) 「一汁三菜」について取り上げ、「日本型食生活」のよさについて考える。 ※近年バランスのよい食事とされているご飯、味噌汁、おかず、漬物という日本の伝統的な献立を紹介する。</p>
資料等	おかずカード、付箋(長方形・正方形の二種類)、ワークシート まとめ用の模造紙、一汁三菜の資料


板書

ご飯といえば、パンといえば



まとめ
模造紙

一汁三菜



気づいたことを付箋に記入する。

- ・ご飯に合うのは和食だ。
- ・昔からあるものはご飯との相性がいい。
- ・朝ごはんには、パンと目玉焼きを食べる

授業の背景

「ご飯と言えば？パンと言えば？」という、自然にその周りにおかずやつけ合わせが浮かんでくるものです。それは日ごろの食生活や家庭での食事に深く関わっており、現代の多種多様な食文化を顕著に表すものでもあります。

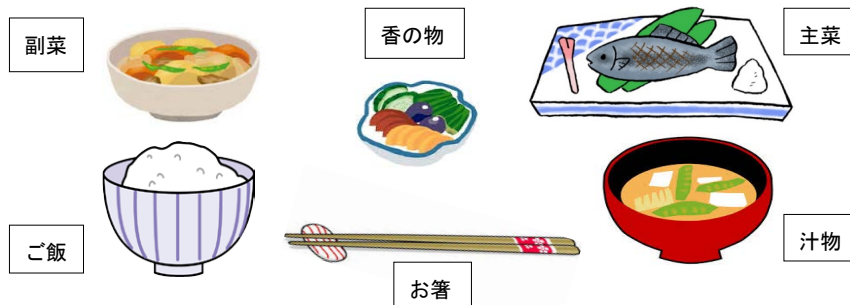
この授業は、ご飯とパンという代表的な主食を使って、それぞれの特徴を考え、そこから日本の伝統である和食の重要性について考えるきっかけづくりとなるよう工夫しています。

ちよっと教材研究

配膳ゲーム

～一汁三菜の配膳を学ぼう！～

- ・班ごとに主菜、副菜、香の物、汁物、ご飯、お箸のカードを配る。
- ・班のみんなで相談しながら正しい配膳を考え、画用紙に貼る。
- ・理由を正方形の付箋紙に書き、周りに貼っていく。
- ・画用紙を見せながら、班ごとに発表する。



- お箸…箸先を左に向け、横一文字に手前に置きます。この配膳のきまりは世界でもめずらしく、持ち上げやすいからという理由以外にも「他人に口をつける部分を見せるのは失礼だから」という和の心が背景にあるのです。
- ご飯…左手前に置きます。右でお箸を持ち、右手でご飯茶わんを持ちやすくするためです。和食は、ひとつの料理を食べ続けることはせず、おかずとご飯を交互に食べるため、最も持ちやすい場所に置きます。
- 汁物…持ち上げる頻度が高く、こぼしてしまいやすい汁物を右手前に置きます。
- 主菜…食器を持ち上げずに箸の右手を伸ばすため、メインのおかずは右奥に置きます。

ちよっと食育

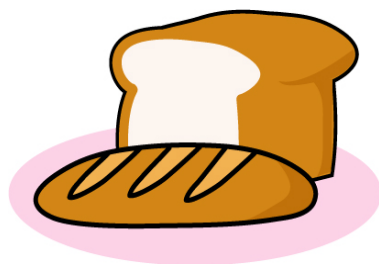
みなさんは、「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」って知っていますか？昔ながらの日本型の食事は一汁三菜が基本でした。一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかずで構成された献立で、ご飯でエネルギー源となる炭水化物を汁もので水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができるのです。もともとは、おかずが一品だけの「質素な食事」のたとえでしたが、最近では「バランスの良い食事」として見直されています。

ご飯といえぱ？パンといえぱ？



6 年 組 番()

ご飯に合うおかず、パンに合う料理を考えよう！



〈感想〉

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 7 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

だしそむりえになろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン8

対象学年・教科	6年生 家庭科
ねらい	5種類のだしを飲み比べることを通して、それぞれのだしの特徴とよさやだしに向いている料理について理解する。
活動内容	<p>1) 味噌汁を作る手順やポイントを振り返る。 ※子どもたちの発表に合わせて、カードを貼る。 ・実を〇〇切りにした。沸騰してから味噌をいれた。</p> <p>2) 何のだしを使い、どのようにだしをとったのかを振り返る。 ※子どもたちの発表に合わせて、カードを貼る。 ・頭とはらわたを除いた。煮干を小さく割いた。</p> <p>3) 煮干の他にどんなだしがあるかを話し合う。 ※食品の表示を示すことで見つけやすくする。 ・鰹だし、昆布だし、合せだし</p> <p>4) 5種類のだしを飲み比べ、何番がどのだしなのかを考える。 ・魚の香りがする ・このだしは飲んだことがある ※煮干、鰹節、昆布、椎茸、粉末の5種類のだしがあることを伝える。 ※だしの味や香りなど気づいたことをワークシートに書く。</p> <p>5) 一番だしと二番だしのとり方を知り、それぞれのだしに向いている料理を考える。 ※一番だしは吸い地（椀物の汁）に用いる ※二番だしはそのだし材料に残っている旨味を、弱火にかけてゆっくり引き出したものである。みそ汁や煮物のだしなどにむく。</p>
資料等	カード（味噌汁作りの手順・だしのとり方）、5種類のだし（煮干、鰹節、昆布、椎茸、粉末）、パネル（だしの名前をかいたもの）、ワークシート

板書

だしそむりえになろう

煮干
 鰹節
 昆布
 椎茸
 粉末
 を飲み比べよう！

味噌汁づくり 煮干のだしのとり方

- | | | |
|---|----------------------|-------|
| ① | <input type="text"/> | _____ |
| ② | <input type="text"/> | _____ |
| ③ | <input type="text"/> | _____ |
| ④ | <input type="text"/> | _____ |
| ⑤ | <input type="text"/> | _____ |

一番だし

二番だし

授業の背景

2013年に和食が無形文化遺産に登録されました。海外では、日本食のレストランが増え、日本の食事を期待して日本を訪れる外国人も増えています。一方で、日本国内では食の多様化が進み、食生活が変わりつつあります。和食の特徴として、一汁三菜や味覚の中で日本人が発見したうま味があります。だし本来の風味を知るために、実際に、だしをとることから始めるお味噌汁づくりは子どもたちにとって貴重な経験となります。また体験や学習を通して、子どもたちが日本の伝統の味や自分たちの食生活について考えるきっかけになる授業です。

ちょっと教材研究

五味の中の「うま味」は、酸味・甘味・塩味・苦味の四つの基本の味に加わるべき第五の基本味として「旨味（うまみ）」と名付けられ、日本人が発見した味です。最初に発見されたうま味成分は、昆布に含まれるグルタミン酸であり、その後イノシン酸やグアニル酸といったうま味成分が発見されました。グルタミン酸は昆布の他に野菜などに多く、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。だしを取るときに、昆布と鰹節を組み合わせますね。このように、うま味物質は単独で使うよりも、他のうま味物質と組み合わせることによって相乗効果が生まれ、さらにおいしくなります。うま味成分を一工夫すれば、さらに食材を引き立てて料理を美味しくいただけるようになります。

「知って得する出汁の豆知識」<http://dashi-gensen.com/page-165/>では、次のように説明しています。1番だしはかつお節と昆布を材料にして、最初に取り出す汁のことを言います。1番だしの特徴は、香りです。素材そのものの香りが凝縮されています。2番だしは、1番だしを煮出した後のかつお節や昆布を使用して抽出する出汁のことです。水からじっくりと煮出していくことが特徴です。それぞれの特徴を生かして、料理の方法も変わってきます。1番だしでは、土瓶蒸しや椀物の料理に使用されます。2番だしでは、味噌や醤油などの調味料と合わせて使う煮物料理やお味噌汁に使用することが多いです。

ちょこっと食育

和食には、五味・五色・五法という言葉があります。五味とは、「酸・甘・塩・苦・旨」の5つの味覚です。五色は、「白・黄・赤・青・黒」、五法とは、「生・煮る・焼く・揚げる・蒸す」という調理法です。和食は、この五味五色五法の考えを基に作られています。食べる時に、これを意識してみましょう。お味噌汁一杯の中にも、気配りがゆきわたっていることに気づき、豊かな気持ちになれるかもしれません。日本食は目で味わうという言葉があります。味覚や嗅覚だけでなく、視覚もつかうこと。さらに、触覚や聴覚、五感をすべて使って、「あじわって」みて下さい。きっと今までに知らなかった食の世界が開けてくるでしょう。料理を美味しくいただけるようになります。「食コラム：五味・五色・五法」をもとに構成しました。

http://www.konbu.jp/culture/japanese_culture/colum_fivecolors.shtml





だしそむりえになろう！



煮干、鰹節、昆布、椎茸、粉末だし



どんな味？香り？

①	
②	
③	
④	
⑤	

どんな料理があるかな？

一番だし

二番だし

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 8 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

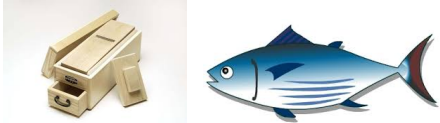
「katuodashi」になろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン10

対象学年・教科	6年生 家庭科
ねらい	かつお節を削る体験やカツオからかつお節までの過程を考えるを通して、かつおだしの特徴とそのよさに気付く。
活動内容	<p>1) かつお節を削る音を聞いたり、写真を見たりして何をしているか話し合う。 ※録音した音を流したり、かつお節を削っている写真を示したりする。 ・何かを削っているみたいだね ・箱みたいだね</p> <p>2) かつお節削り機を見て何に使うのか話し合う。 ・四角い木でできているよ ・箱みたいになっている</p> <p>3) かつお節削り機を使って、かつお節を削る。 ※子どもたちにも、かつお節を持たせて固いことを実感させる。 ・固いなあ ・これって食べ物なの？ ・かつお節だ ・いいにおいがするよ</p> <p>4) カツオからかつお節になるまでを話し合って絵に描いて発表する。 ※世界一硬い食品であることを説明し、長い時間がかかっていることに目を向けさせる。</p> <p>5) カツオ節ができるまでの過程を知って、みんなでかつお節を削る。 ※カビをつけることで、魚のにおいと脂肪分を減らして、風味と色つやをよくすることを説明する。</p>
資料等	かつお節、かつお節削り機、ミニホワイトボード

板書

何の音かな

何につかうのかな



カツオから
 かつお節ができるまでを
 予想しよう

1班	2班
3班	4班
5班	6班

かつお節ができるまで

授業の背景

「シャカシャカシャカ」と台所から聞こえるかつお節を削る音は、家庭からほとんど姿を消してしまっただけです。一昔前まで、日本のどこの家庭でも見られた、懐かしい風景です。味噌汁、煮物、冷奴などかつお節から生まれる和食はたくさんあります。もしもかつお節がなかったら、日本の食卓はどんなものになっていたのでしょうか？先人の知恵と、日本の気候風土の恵みが作りだした食材について考える授業です。

ちょっと教材研究

世界でもっとも硬い食品と言われるかつお節は、和食のだしを撮るのに欠かせないモノです。作り方は以下の通りです。

- 1 カツオの身を熱湯で茹でる
- 2 加熱乾燥と天日干しを繰り返す
- 3 表面にカビを付ける

(加熱乾燥と天日干し、カビ付け) を 4 回繰り返すと「本枯れ節」

カビを付けない「荒節」

小型のカツオから加熱乾燥した時点で出荷される「なまり節」

食べ物・食育図鑑 群羊社「鰹」より

「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」とは、江戸中期の俳人・山口素堂（1642～1716）の作です。野山が新緑に染まり、ほととぎすが鳴く季節、カツオは毎年、フィリピン沖を源とする黒潮に乗って日本南岸に姿をあらわします。江戸っ子たちは競って、この初ガツオを求めました。初ガツオは、さわやかな初夏を彩る風物詩でした。この句が一躍有名となり、江戸っ子の間では、初夏に出回る「初鰹」を食べるのが粋の証となりました。

うどんやそばには、歴史的に東西に嗜好の違いがあります。そこで、東西でつゆの味に変化をつけたどん兵衛。全国展開の商品で地域別に味を分けたのは、初めてのことでした。東日本のつゆはかつおの風味が特徴で色も濃いめ、西日本のつゆは昆布の旨みが特徴で色も薄めとなっております。どん兵衛のつゆは東西で、見た目の色も違ってきます。

<http://www.donbei.jp/kodawari/index02.html>

ちょこっと食育

うま味成分がたっぷり含まれているかつお節からは、上品でクセのないだしが取れるために日本料理に欠かせない調味料として古くから重宝されてきました。江戸時代までは、高級品として珍重されていましたが、明治時代に入ると一般家庭に普及して需要が急増。しばらくの間、各家庭では、かつお節削り機で削って利用していましたが、1969年にパック入りの「削り節」が発売されると、家庭でかつお節を削ることは少なくなりました。

「すべてがわかる！乾物事典」世界文化社 かつお節より引用

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重




～ 学校編 9 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

み・そむりえ：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 12

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	栄養豊富な味噌が、全国各地でさまざまな味を発揮していることを知り、私たちが食べる料理にどう影響しているのかを考える。
活動内容	<p>1) 味噌について知る。 ※家庭から持ってきた味噌が入った袋の表示から、材料や種類を読み取る。 ・大豆、麴、塩(米味噌、麦味噌、豆味噌、赤味噌、白味噌)</p> <p>2) 家庭から持ち寄った味噌の食べ比べをする。 ラップにくるんだ味噌を表示と一緒に机に並べておく。 ※食べた感想を付箋に書いて黒板に貼り、家庭によって味噌の味が違うことに気づかせる。</p> <p>3) 全国各地の味噌で即席の味噌汁を作って味を比べる。 (八丁味噌、信州こうじ味噌、長崎麦味噌、越後味噌) ※味噌によって、独特な名前がついていることも紹介する。</p> <p>4) 全国各地の味噌は、どうして味が違うのかを考える。 ※グループで相談する。 ※その土地で、昔からよく食べられている料理に合う味付けであることや、土地の環境によって味噌の作り方が違うことに気づかせる。</p> <p>5) 全国各地の味噌と郷土料理の関係について調べる。 ※インターネットなどで郷土料理を調べ、味噌がその味の原点になっていることを知る。味噌に様々な味があるのは、全国各地の郷土料理の味をリードする調味料であるからだということを確認する。</p>
資料等	付せん、味噌、パソコン、味噌汁作りに必要な食器

板書 みそに様々な味があるのはどうしてだろう

<p>家庭のみそを調べる</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>材料</p> <p>みそ</p> <p>大豆</p> <p>麴</p> <p>塩</p> </td> <td>  </td> <td> <p>種類</p> <p>米味噌</p> <p>麦味噌</p> <p>豆味噌</p> <p>赤味噌</p> <p>白味噌</p> </td> </tr> </table>		<p>材料</p> <p>みそ</p> <p>大豆</p> <p>麴</p> <p>塩</p>		<p>種類</p> <p>米味噌</p> <p>麦味噌</p> <p>豆味噌</p> <p>赤味噌</p> <p>白味噌</p>	<p>家庭のみそを食べ比べてみる</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>〇〇みそ</p> <p>食べた感想 (付箋)</p> </td> <td> <p>〇〇みそ</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>〇〇みそ</p> </td> <td> <p>〇〇みそ</p> </td> </tr> </table>		<p>〇〇みそ</p> <p>食べた感想 (付箋)</p>	<p>〇〇みそ</p>	<p>〇〇みそ</p>	<p>〇〇みそ</p>	<p>全国各地のみそとその特徴</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>八丁みそ</p> <p>→ _____</p> <p>信州こうじみそ</p> <p>→ _____</p> <p>長崎麦みそ</p> <p>→ _____</p> <p>越後みそ</p> <p>→ _____</p> </td> <td> <p>どうして土地によって味がちがうのか。</p> <p>予想</p> <p>土地や環境、料理と関係?</p> <p>↓</p> <p>結果</p> <p>みそは郷土料理の味の原点となる調味料だった!</p> </td> </tr> </table>		<p>八丁みそ</p> <p>→ _____</p> <p>信州こうじみそ</p> <p>→ _____</p> <p>長崎麦みそ</p> <p>→ _____</p> <p>越後みそ</p> <p>→ _____</p>	<p>どうして土地によって味がちがうのか。</p> <p>予想</p> <p>土地や環境、料理と関係?</p> <p>↓</p> <p>結果</p> <p>みそは郷土料理の味の原点となる調味料だった!</p>
<p>材料</p> <p>みそ</p> <p>大豆</p> <p>麴</p> <p>塩</p>		<p>種類</p> <p>米味噌</p> <p>麦味噌</p> <p>豆味噌</p> <p>赤味噌</p> <p>白味噌</p>												
<p>〇〇みそ</p> <p>食べた感想 (付箋)</p>	<p>〇〇みそ</p>													
<p>〇〇みそ</p>	<p>〇〇みそ</p>													
<p>八丁みそ</p> <p>→ _____</p> <p>信州こうじみそ</p> <p>→ _____</p> <p>長崎麦みそ</p> <p>→ _____</p> <p>越後みそ</p> <p>→ _____</p>	<p>どうして土地によって味がちがうのか。</p> <p>予想</p> <p>土地や環境、料理と関係?</p> <p>↓</p> <p>結果</p> <p>みそは郷土料理の味の原点となる調味料だった!</p>													

授業の背景

日本型食生活の中で「一汁三菜」という言葉がよくでてきます。その中の「汁」の中では、味噌汁が食卓に用意されることが多いです。日本型食生活に欠かせないこの味噌は、子どもたちの家庭でもよく使われており、その味は家庭によってさまざまです。家庭の味噌や全国の味噌を食べ比べて食文化の豊かさに触れていく授業です。

ちょっと教材研究

味噌は、大豆と麴と塩の基本3種類を原料として作られています。日本各地で、麴の原料、味、色の種類がさまざまな味噌がつくられています。原料から、「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」の3種類と、これらを混合した調合味噌に分けることができます。「米味噌」と「麦味噌」はそれぞれ、大豆に米麴、麦麴を加えてつくったものです。「米味噌」は本州各地で、「麦味噌」は九州地方で「豆味噌」は東海地方産地です。

味は、甘口、辛口があります。辛さの加減は、麴の歩合と食塩の量によって決まります。麴歩合と大豆に対する米麴、麦麴の割合で、この数字が高いほど甘口になります。

味噌はできあがりの色によって、「赤味噌」「淡色味噌」「白味噌」の3種類にわかれます。色の違いの一番の原因は熟成時間です。熟成が短ければ、原料に近い色になり、長いほど褐色になります。



八丁味噌・・・愛知県岡崎市八帖で作られる米味噌。名古屋名物の味噌煮込みうどんなどに使われています。

八丁味噌は旨みが豊富なため、風味が飛びにくく、煮込み料理に適しているといわれています。

信州こうじ味噌・・・長野県でつくられている米味噌。おしぼりうどんやおやきなどの郷土料理に使われている。さっぱりとした旨み 豊かな香りをもつ辛口な味噌です。

長崎麦味噌・・・長崎で作られている麦味噌。長崎名物の箱フグの味噌焼き塩分が低く、麴の量が多いため、さらりとした甘みが特徴で、麦独特の香りがします。

越後味噌・・・新潟県でつくられている米味噌。旨みと甘さのバランスがよい。味噌漬けとごまを混ぜ合わせた郷土料理が昔から食べられている。

参考文献 マルコメ：<http://www.marukome.co.jp/knowledge/miso/type/index.html>

ちょこっと食育

味噌は、飛鳥時代に中国から伝わりました。味噌はもともとお金持ちが食べる貴重な食べ物で、おかずや薬として食べられていました。それから、鎌倉時代に、「一汁三菜」という食習慣が武士の中で広まり、味噌汁として食べられるようになりました。室町時代には裕福な庶民が自分たちで作るようになり、江戸時代には工業的に生産されるようになりました。

今では、全国各地で、原料事情、気候風土、食習慣や嗜好に合わせたさまざまな種類の味噌がその土地の故郷の味としていかされています。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 10 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

魔法のワカメ：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 14

対象学年・教科	3年生 社会科
ねらい	乾物を通して、昔のくらしの様子や地域の人々のくらしの変化が人々の願いや知恵につながっていることを理解する。
活動内容	<p>1) 乾物のワカメをもどす様子を観察する。 ※乾物のワカメをもどし、「乾物ワカメ」と「もどしたワカメ」を比べる。 ・すごい！魔法みたい！ ・いっぱい増えた！</p> <p>2) 乾物のワカメと生のワカメ、無人島に持っていくならどっちを持っていくかを話し合う。 ※グループに分かれて乾物のワカメと生のワカメの特徴を話し合う。 ※個人で意見を持ったところで、乾物のワカメ派と生のワカメ派とで分かれ、お互いの長所や短所をディベート風に話し合う。 ※話し合いが終わったあとにお互いの意見を書いた付箋を模造紙に貼る。 ・乾物のワカメの方が持ち運びやすい。・乾物のワカメの方が長持ちしそう。 ・生のワカメは生臭そう。 ・生のワカメの方が美味しそう。</p> <p>3) 乾物のよさを知る。 ※資料(グラフや図)を使って乾物のよさを見つけ出し、意見を出し合う。 ・素材の香りが増えるんだね。 ・旨味や栄養も増えるんだね。 ・食物繊維、ミネラルがいっぱいあるよ。</p> <p>4) 他の乾物の例を話し合う。 ・しいたけ、ひじき、こんぶ、茶、煮干し、高野豆腐など ※身の回りには、乾物があって食生活を豊かにしてきたことを確認する。</p>
資料等	乾物のワカメ、生のワカメ、付箋(長方形)、ワークシート、まとめ用の模造紙、乾物のよさが書かれている資料(グラフや図)

板書

魔法のワカメ

どっちを持っていく？

乾物のワカメの長所・短所と生のワカメの長所・短所をまとめたもの

まとめ
模造紙

乾物のよさが書かれている資料
(グラフや図)

ワカメ以外の
乾物の例

授業の背景

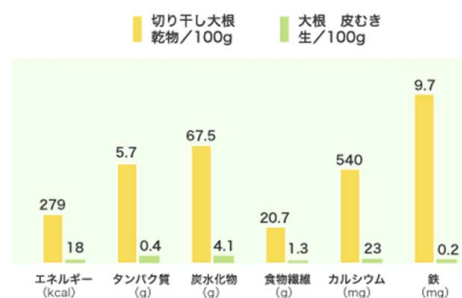
乾物のワカメは、海から取ってきたワカメをそのまま天日で干す方法と一度湯通してから天日で干す方法の2通りがあります。昆布やワカメ、煮干し、切り干し大根などは、乾物といいますが、以前はすべて「乾物（かんぶつ）」で統一されていましたが、現在では陸や海でとれる植物性食品を乾燥させたものを「乾物（かんぶつ）」、魚介類を干したものを「干物（ひもの）」と呼ぶのが一般的です¹⁾。水分を抜くことによって起こる驚くべき変化と効果を私たちの先祖は利用して食生活を豊かにしてきました。乾物の特徴について、ワカメを通じて理解し、乾物の良さに気付かせる授業プランです。

ちょっと教材研究

●切り干し大根と生の大根の比較

※五訂日本食品標準成分表より

切り干し大根は収穫後きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。乾物に加工することで、保存性も高まり、栄養分が増えることもあります。



特集1 「もしも」に役立つ日々の知恵 (4) 先人の知恵から学ぼう！伝統の保存食・乾物の力より
http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0909/spe1_04.html

普段スーパーで売られている生鮮野菜はたいてい何本かビニールに入られています。多くて使い切れないと思ったら、乾燥野菜を作ってみましょう。

作り方は簡単です。よく晴れた、湿度の低い日に、薄切りにした野菜を干します。よく天日にさらして干し上げると、色や香りが変わらない、旨味や甘味が凝縮されたおいしい乾燥野菜ができますよ。椎茸は天日干しをすると、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDが増えるといわれています。

使うときは水で戻して、調理します。なお、完全に乾き切らずに水分が残っていると、日もちしないので早めに食べるか、冷蔵庫で保存するようにしましょう。

乾燥野菜は昔から各地で作られ、野菜の貯蔵方法としては一般的な方法です。野菜を乾燥させたり寒さにさらしたりすると、日もちがするだけでなく甘味や旨味が増すといわれています。

ちょこっと食育

ワカメや干しいたけ、切干大根、高野豆腐、干し柿など乾物はたくさんあります。古来より日本に伝わる「乾物」は、保存性もさることながら、栄養面でも大変優れた食品です。天日で乾かすことで、殺菌・消毒効果が高まるばかりでなく、香りや旨みも増します。それだけではなくビタミンや、カルシウム、鉄といったミネラル、食物繊維などの栄養素が濃縮され、栄養価も高くなります。

1) すべてがわかる！「乾物」事典 世界文化社

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 1 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

お茶ってどんな味？：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 17

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	お茶は、出す温度によって様々な味に変化することを理解し、甘味や苦味、渋味を生かしたお茶のいれ方に興味をもつ。
活動内容	<p>1) 緑茶といえばどんな味かを考える。 ※緑茶の写真を提示する。 ※お茶の葉をペアに1つ配って、触ったり匂ったりする。 ・いいにおいがするよ ・お茶をいれたことがあるよ</p> <p>2) 1人1スプーンのお茶の葉を使って班ごとにお茶を入れてみる。 ※1杯目 70℃のお湯…1分待つ 2杯目 90℃のお湯…入れてすぐ 3杯目 90℃のお湯…入れてすぐ ※1杯、2杯、3杯それぞれどんな味がしたかをメモしていき、味が変わることに着目させる。</p> <p>3) 班ごとに、飲んだお茶の味を発表し、温度による味の違いを確認する。 ※1杯目 甘味…テアニン（うま味） 2杯目 苦味…カテキン（抗菌効果） 3杯目 渋味…カフェイン（目が覚める） ・甘いから苦い、そして渋いに変化したよ</p> <p>4) 温度によるお茶の味の違いについてまとめる。 ※渋味・苦味は80度以上の高温、甘味（うま味）は50度以上の低温で溶け出しやすい。 ※適温は、日本茶…70度前後（低温）、紅茶…100度前後（高温） ※湯呑とティーカップを比べ、ティーカップは、高温のお湯で入れる紅茶を飲むために持ち手がついていることを知らせる。</p>
資料等	お茶の写真、急須、湯呑、煎茶、画用紙、ペン、ティーカップ

板書

<緑茶ってどんな味？>



- ・ 苦い
- ・ 渋い
- ・ 甘い

- ★ 1人1スプーン
 - ★ 1杯目 70℃のお湯…1分待つ
 - ★ 2杯目 90℃のお湯…入れてすぐ
 - ★ 3杯目 90℃のお湯…入れてすぐ

甘味

苦味

渋味

お湯の温度は、
それぞれのお茶の
おいさを引き出
すポイント

引き出したいお茶の特徴や成分によって、最適なお湯の温度がある

授業の背景

緑茶といえば、子どもたちにとってはおじいちゃんやおばあちゃんが飲んでいるものというイメージでしょう。近年、ペットボトルの緑茶が販売されているので飲む機会はありますが、核家族化が進む中でお茶を入れることを実際にしたことがある子どもたちは少なくなってきました。急須の名前を知らない子どももいます。緑茶の入れ方を通して、緑茶のおいしさや甘味（うま味）・苦味・渋味に気づき、緑茶に親しみをもたせるための授業です。

<ちょこっと教材研究>

お茶の成分と効能：渋味、苦味、うま味などの独特な味わいをもつ緑茶には、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれており、実に多様な効果・効能があります。

成分	効能
カテキン（お茶の渋味成分）→三杯目	血中コレステロールの低下 体脂肪低下作用 がん予防 虫歯予防、抗菌作用 抗インフルエンザ作用 口臭予防（脱臭作用）
カフェイン（お茶の苦味成分）→二杯目	覚醒作用（疲労感や眠気の除去） 持久力増加 利尿作用
テアニン（お茶のうま味成分）→一杯目	神経細胞保護作用 リラックス作用（α波出現）

◎ 緑茶と食べ合わせ

- 緑茶 + ゴマ、しめじ、きくらげ、ワカメ = 高血圧、動脈硬化の予防
 緑茶 + トマト、椎茸、米、ブロッコリー = ガン予防、老化防止
 緑茶 + 白菜、やまいも、キャベツ、アスパラガス = 胃腸の働きをよくする
 緑茶 + ネギ、シソ、みょうが、梅干 = 痛みを取り除く



参考：<http://tabeawase.sakura.ne.jp/sikouhin-nihontya.html>

<ちょこっと食育>

お茶の風味が落ちたときは、フライパンに紙を敷いて茶葉を乗せ、弱火でゆっくりと炒ったり、あるいは、電子レンジで温めたりすると、香りのよい自家製ほうじ茶となります。また、お茶をお茶パックなどに入れて中身が出ないようにして、下駄箱やシンクの下などに置くと、脱臭効果が期待できます。茶殻はホコリを吸着するため、天日干しをした生乾きの茶葉を床や畳の上に散らし、ほうきで茶殻ごと掃いた後、掃除機をかけると、きれいに掃除できます。このようにお茶は、丸ごと利用することができるのです。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 1 2 ～




情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

大豆博士になろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン案 23

対象学年・教科	4年生 学活
ねらい	大豆が日本人にとって身近であり、昔から食べられてきたことや栄養面のよさを知り、大豆を進んで食べようとする気持ちをもつ。
活動内容	<p>1) 大豆を使った加工食品を考える。</p> <p>※「ゆば」「醤油」「豆乳」「豆腐」の4枚の絵を順番に見て、大豆の加工食品であることを知る。</p> <p>※示された4つ以外の大豆加工食品を見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「枝豆」「もやし」「煮豆」「煎り豆」「きな粉」「納豆」「味噌」「おから」「油揚げ」「厚揚げ」 ・大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されているんだなあ。 <p>2) 給食献立表から大豆加工食品を見つける</p> <p>※おせち料理や節分も取り上げ、生活に根ざしていることに目をむける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・納豆、豆腐、枝豆、油揚げ ・大豆は日本の伝統や歴史と結びついているんだなあ <p>3) 大豆が中国から伝わったことを知り、日本に広まったわけを話し合う。</p> <p>※大豆の歴史(原産地や日本への伝播)について知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本のものだと思っていたけど、中国が原産地なんだ ・昔から日本にあるってことは、きっといいことがあるんだ <p>4) 大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものであること伝えて、大豆や大豆製品を食べることが大切であることに気付かせる。</p> <p>※「まごはやさしい」を取り上げて「日本型食生活」のよさを確認する。</p>
資料等	「大豆」を使った加工食品の写真やイラスト おせち料理、節分のイラスト 大豆(乾燥)100g中の栄養成分のグラフ

板書


〈めあて〉大豆博士になろう

- ・ゆば 
- ・醤油 
- ・豆乳 
- ・豆腐 

すべて「大豆」の加工食品！

献立表から見つけてみよう！

納豆 

枝豆 

油揚げ 

栄養パワー

【大豆(乾燥)100g中の栄養成分】
(五訂日本食品標準成分表(大豆・米国産)より)

33.0g	28.8g	21.7g	11.7g	4.8g
たんぱく質	炭水化物	脂質	水分	灰分

食物繊維：15.9g エネルギー：433kcal


大豆の歴史



中国から朝鮮半島を通じて入ってきた。

大豆の良さ

《まごはやさしい》



授業の背景

大豆は、古くから私たちの健康と食文化を支えてきた重要な食品です。しかし、そのことを知る子どもたち少なくなっているでしょう。このプランでは、大豆を使った加工食品や大豆の良さを取り上げることを通して、大豆が日本人にとって、昔も今も大切な食材であることに気づかせます。

ちょっと教材研究

●おせち料理

お正月にかかせない「おせち料理」にはいつている黒豆。色は違いますが大豆の仲間である黒大豆です。「今年もまめ（豆）に暮せますように」という願いがこめられています。

●節分

節分は、寒い冬を終えて春を迎える前に一年間の邪気を払う行事です。

「魔滅（まめ）」とも当て字が使われていたように、大豆には災いや病気などの

「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。



●大豆は畑の牛肉

1712年にオランダの植物学者ケンペルがヨーロッパに大豆を伝えました。その後ドイツで、大豆は「畑の肉」とネーミングされました。それは、大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることがわかったからです。

●「まごはやさしい」

『まごはやさしい』は食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。『まごはやさしい』の食材とは、以下の通りです。

『ま』豆類(豆腐・大豆・納豆など)：高たんぱく質、ビタミン・食物繊維が豊富。

『ご』ごま：たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富。『は(わ)』わかめ

など海藻類：たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。『や』野菜：ビタミン・ミネラルが豊富。『さ』魚：たんぱく質や鉄分がたっぷり。『し』しいたけなどきのこ類：ビタミンや食物繊維が豊富。『い』いも類：炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。

キッコーマン：ドクター認定！あっぱれ食材帖 | ホームクッキング【キッコーマン】より引用
<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/doctor/appare/01.html>

ちょこっと食育

「だいず」は漢字で「大豆」と書きます。これは「大いなる豆」の意味から名付けられたとされています。「大いなる」とは、偉大な、りっぱな、という意味です。大豆を青いうちに収穫した緑色の枝豆も実は大豆なのです。食欲のないときでもおいしく栄養を摂ることができる冷や奴。冬には、焼き豆腐、厚揚げ、きんちゃくなど、豆腐の加工食品が入ったおでんが身体を暖めてくれます。大豆は、一年中、私たちの生活や食事と深い関わりがあるのです。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 13 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

しょうゆ博士になろう！：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 26

対象学年・教科	4年生 社会科
ねらい	日本の食文化を代表する調味料のひとつであるしょうゆの特徴や魅力について関心をもつ。
活動内容	<p>1) 身近にあるしょうゆがどのような食品に使われているかを話し合う。 ・刺身、せんべい、つくだ煮、煮物 など</p> <p>2) しょうゆは何からできているかを考える。 ・大豆、小麦、塩</p> <p>3) 五種類「こいくち、うすくち、たまり、さいしこみ、しろ」のしょうゆの種類について知る。 ※五種類のしょうゆの写真を黒板に貼り、子どもの関心を引き出すようにする。しょうゆの味については教えない。</p> <p>4) 五種類のしょうゆの味を知る。 ※五種類のしょうゆの味をテイスティングする。</p> <p>5) しょうゆの味の特徴と働き（しょうゆパワー）について知る ※なぜ佃煮はくさらないのかに着目させ、味つけだけの意味ではないことに気づかせる。 ※古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っていることに目を向けさせる。</p>
資料等	しょうゆの写真、ゲームのルール説明掲示物
板書	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">しょうゆ博士になろう！</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こいくち</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">うすくち</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たまり</div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 2px;">しょうゆパワーって何だろう？</div> </div> <p style="margin-top: 10px;">〈しょうゆを使っている食品といえば？〉</p> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">さいしこみ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">しろ</div> </div> <p style="margin-top: 10px;">〈しょうゆって何からできているの？〉</p> </div>

授業の背景

毎日の食事で必ずといってよいほど使われる「しょうゆ」。煮たり、焼いたり、混ぜたり、と色々な料理に使われているしょうゆは、日本の食文化を代表する調味料です。そんなしょうゆについて「何から作られているの?」「どのように使われているの?」「こんなパワーがあったんだ」と体験を通して学び、日本の伝統的な食文化について学ぶことのできる授業です。

(<https://www.soyssauce.or.jp/project/>) しょうゆ情報センターのホームページをもとに構成しました。

ちょっと教材研究

○しょうゆの原料

しょうゆの原料は、大豆、小麦、食塩です。風味はおもに大豆のたんぱく質、香りは小麦のでんぷんからそれぞれ微生物の働きで醸し出されます。

○しょうゆの分類

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好や醸造の歴史などにより様々な個性を持っています。その種類は日本農林規格（JAS）によって5つに分類されています。

①こいくち

国内生産量のうち約8割を占めるもっとも一般的なしょうゆ。深いうま味、まろやかな甘み、さわやかな酸味、味を引き締める苦みを併せ持っています。幅広く使える万能調味料です。

②うすくち

関西で生まれた色の淡いしょうゆ。発酵と熟成をゆるやかにさせるため、食塩をこいくちより約1割多く使用しています。素材の色や風味を生かして仕上げる調理に使われます。

③たまり

主に中部地方で作られているしょうゆ。とろみと濃厚なうま味、独特の香りが特徴で卓上用としてだけでなく、加熱するときれいに赤みがでることを生かして、佃煮、せんべいの加工にも使われています。

④再しこみ

山口県を中心に山陰から九州地方にかけて特産のしょうゆ。他のしょうゆは麴を食塩水でしこむのに対ししょうゆで仕込むため、「さいしこみ」と呼ばれています。色、味、香りが濃厚で主に卓上でつけ・かけ用として使われています。

⑤しろ

愛知県碧南市で生まれ、うすくちよりもさらに淡い琥珀色のしょうゆ。味は甘みが強く、独特の香りがあります。色の薄さと香りを生かして吸い物、茶わん蒸しなどの調理に使われます。

ちょこっと食育

しょうゆには5つの種類があります。古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格（JAS）によって、こいくち、うすくち、たまり、さいしこみ、しろの5つに分類されています。1973年（昭和48年）、アメリカでしょうゆを製造したのが、日本企業の海外生産第一号。その間の地道な販売活動と万能調味料「しょうゆ」のよさが認められ、その後アメリカのほとんどのスーパーで扱われるようになりました。現在では、ヨーロッパの主要なスーパーにも並ぶようになり、しょうゆは世界の多くの国々の家庭やレストランで親しまれています。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 14 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

しょうゆ博士になろう！

対象学年：小学5年生

1. 授業の背景

毎日の食事で必ずといってよいほど使われる「しょうゆ」。煮たり、焼いたり、混ぜたり、と
いろいろな料理に使われているしょうゆは、日本の食文化を代表する調味料です。そんなしょう
ゆについて「何から作られているの?」「どのように使われているの?」「こんなパワーがあった
んだ」と体験を通して学び、日本の伝統的な食文化について学ぶことができます。

2. 教科等との関連

家庭科 伝統食

3. ねらい

和食文化を代表する調味料のひとつであるしょうゆの特徴や魅力について関心をもつ。

4. 展開

	児童の学習活動	指導上の留意点	資料
5分	1) 身近にあるしょうゆがどのような食品に使われているかを話し合う。 ※刺身、せんべい、つくだ煮、煮物 2) しょうゆは何からできているかを考える。 ※大豆、小麦、塩	・食品以外にも刺身や煮物、焼き物など和食には欠かせない調味料であることに気付かせる。 ・関東圏では濃口醤油が好んで使われ、関西圏では薄口醤油を使うことが多いことを伝える。	しょうゆが使われている食品のイラスト
5分	3) 和食において重要な5つの調味料「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ(味噌)」、「せ」は何を指すかを知る。	・料理(主に和食)の基本の「さしすせそ」は、5つの和食調味料とその投入順を示し、料理を作る上で重要な、和食の味つけの基本であることを紹介する。 ・味噌、酢、酒、みりんは、いずれも発酵調味料であり、発酵食品は、食品を長期間保存するために作りだされ、食べ物を美味しくする知恵であることに気付かせる。	
5分	5) しょうゆが海外に輸出されている理由を話し合う。	・海外における日本食レストランの増加によって、美味しくてヘルシーな日本食の魅力が世界に認知されてきたこと、健康志向の高まりから、海外でも減塩醤油や有機醤油が好まれ、小麦を使わないたまり醤油は小麦アレルギーの人に人気があることなどから、今後も輸出は伸びていくとみられていることを伝える。	

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 15 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

地産地消うどんをつくろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン31

対象学年・教科	6年生 家庭科・社会科
ねらい	身近な料理である「うどん」を取り上げ、地産地消にこだわることを通して、「旬」「食糧自給率」「食の安全」「食と環境」など、食にかかわる問題について理解を深め、望ましい食生活を創造する態度を育成する。
活動内容	<ol style="list-style-type: none"> 市販の麺やスープをつかったうどんを試食する。 ※うどんは原材料からどのように輸送・調理されてできるか確認する。 食料を外国に依存することによる問題について話し合う。 ・輸入がストップしたら大変。・国産のものが売れなくなって、農業が衰退する。 ※食料自給率の表を準備して、外国の食料に頼っている現状を確認する。 地元の食材を探す。 ※班ごとに食材を探し、発表していく。 ※旬の野菜の栄養的な価値やよさに気付かせる。 ・旬の野菜は栄養があるんだ ・地産地消は環境に良いんだ 地産地消のうどん(地元の食材を使ったうどん)を作って試食する。 ※準備しておいただしや、地元の食材を合わせてうどんを作る ※うどんを食べて、市販のうどんと比べる。 市販のうどんと地産地消のうどんを比べて、どちらを選ぶか話し合う。 ※グループで良い点・悪い点を考え、発表する。 ・良い点 地産地消のうどんは安全 地産地消のうどんは栄養がある 地域の活性化にもつながる ・悪い点 時間と手間がかかる ※様々な情報を正しく知って自分の条件にあったものを選択することの大切さに気付かせる。
資料等	市販のうどん、地元の食材、だし、うどん、輸入品の資料

板書[5]の活動]

めあて

市販のうどんと地産地消のうどんを比べよう

地産地消のうどん

市販のうどん

○良い点

○悪い点

○良い点

○悪い点

・安全

・時間がかかる

・簡単に調理できる

・どこで誰が作っている

・栄養がある

・作るのが大変

・すぐに食べられる

のかわりに

・環境にやさしい

・値段が高い

・誰が作ってもおいしい

・地域の活性化につながる

様々な情報を正しく知る

自分の条件にあったものを選択する

自分の条件にあったものを選択する

※本事例は、1) 2時間、2) 1時間、3) 1時間、4) 2時間、5) 1時間、計7時間の事例である。

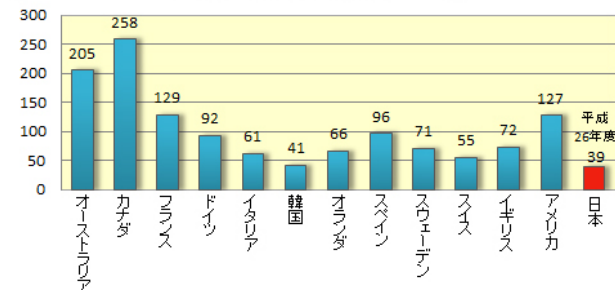
授業の背景

地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費しようとすることです。日本は、大半の食材を外国からの輸入に頼っているのが現状です。日々の生活に便利さを求めるあまり、気がつけば私たちの「食」と「農」の関係はかけ離れたものになってしまったようです。そこで、この授業では、子どもたちに地産地消の食材のよさに目を向けさせていきます。

ちょっと教材研究

自分たちの食料は、自分の国で作るように努力することが大切です。日本では、平成 37 年度（2025 年度）までに、食料自給率（カロリーベース）を 45%に上げることを目標としています。自給率を上げるために、生産者は、消費者の好みに合わせて食料を生産し、消費者は、国内でとれるお米などの農作物をしっかり食べて、食べ残しを減らす努力をすることが必要です。

（％） 各国の食料自給率(カロリーベース)



<http://www.maff.go.jp/tohoku/monosiritai/touhoku/jirei1.html>

フード・マイレージと地球にやさしい食生活の関係

フード・マイレージ (Food-Mileage) とは、イギリスの消費者運動家ティム・ラング (Tim Lang) さんが 1994 年から提唱している「フードマイルズ」の考え方を参考に、農林水産省の研究所で考えたものです。外国で生産された食料を日本に運ぶ場合、生産地が遠ければ遠いほど、輸送距離も長くなります。すると、船や飛行機、鉄道、トラックなどによって排出される二酸化炭素も多くなり、地球環境に負担をかけることになるという考え方です。具体的にフード・マイレージは、「食料の輸送量 (t)」×「輸送距離 (km)」であらわします。この値が大きいほど、一般に地球環境への負担が大きいことになります。フード・マイレージを減らすこと＝国内生産のものを食べることは、地球にやさしい食生活につながります。

<http://www.osaka-c.ed.jp/ed/h14/kankyousecurity/food/jikyuu2.htm>


北陸農政局フード・マイレージと地球にやさしい食生活の関係

ちょこっと食育


地産地消のいいところはどんなところでしょうか。第一に、「生産者」と「消費者」の結びつきが強くなり、「顔が見える関係」ができることです。安心して新鮮な食材を使った料理を食べることができます。第二に、地域の活性化にもつながります。私たちが地元の食材を消費することによって、地域の農業が盛んになります。これからは、スーパーに行ったときなど、食材の産地を確認して安心・安全な食材を意識してみましよう。

どっちがいいかな？

地産地消の食と市販の食



Two speech bubble boxes for comparison. The top box contains a red circle icon, and the bottom box contains a blue triangle icon.



Two speech bubble boxes for comparison. The top box contains a red circle icon, and the bottom box contains a blue triangle icon.

感想

6年 組 ()

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 16 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

たこ焼きがなくなる日：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 32

対象学年・教科	5年生 社会科
ねらい	たこ焼きの食材がどこから来ているのかを知り、私たちの食生活と食料自給率との関係について考える。
活動内容	<p>1) 大阪と聞いて思い浮かべるものを考える。 ※スライドを使って紹介しながら、たこ焼きに焦点化する。 ・大阪城、なにわの伝統野菜、たこ焼き</p> <p>2) たこ焼きに使われている食材を考える。 ※子どもたちの発表に合わせて、食品カードを貼る。 ・たこ、小麦粉、ねぎ、紅ショウガ、卵</p> <p>3) たこ焼きに使われている食材の自給率を話し合い、理由を発表する。 ※グループで相談し、大きめの付箋紙に書いて、ミニ・ホワイトボードに貼る。</p> <p>4) それぞれの食材の自給率を確認する。 ※たこ焼きに使われている食材は多くが輸入されているものだと気づかせる。 ※自給率を具体的にイメージさせるため、たこ焼き図を用いる。 ※うどんやてんぷらなど日本的な食事も多くが輸入に頼っていることを知らせる。</p> <p>5) 食料自給率を上げるために私たちができることを考える。 ・自分たちの食料は、できるだけ自分たちで作るよう努力する ・お米や新鮮な野菜や魚を使い栄養バランスのよい食事を考えたり、食べ残しを減らしたりする</p>
資料等	大阪城や通天閣などの写真、食品カード、食品の自給率予想の付箋紙、食品の自給率、「たこ焼き」図

板書

めあて たこ焼きの食材はどこから来ているのか調べよう！

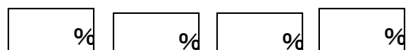
たこやきの食材



たこ焼きの食材の自給率でたこ焼きを作ると・・・



どのくらい日本で作られている？



私たちができること

- ・国内でとれるお米などの農作物をしっかり食べる
- ・食べ残しを減らす

授業の背景

食料自給の状況は、主に食料のカロリーから算出する「カロリーベース総合食料自給率」と、食料の価格から算出する「生産額ベース総合食料自給率」を用いて表されます。日本の自給率は最新値（平成22年度）で、カロリーベース総合食料自給率が39%、生産額ベース総合食料自給率が69%となっています。日本のカロリーベースの自給率は先進主要国の中でも最低の水準です。このプランでは、身近な食べ物である「たこ焼き」を取り上げ、たこ焼きに使われている食材の食料自給率を調べることによって、食料自給率の低下によって起こる問題について考えさせます。農林水産省特集1 食の未来を支える 食料自給率（2）

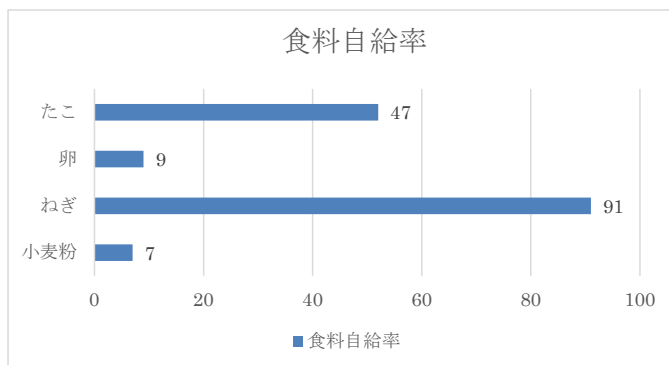
http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1205/spe1_02.html

たこ焼きに使われている食材の食料自給率

<http://www.foodpanic.com/>

たこの自給率については、財務省貿易統計（輸入）での水産物たこ（活・生・蔵・凍）と海面漁業生産統計海面漁業大海区都道府県振興局別魚種別漁獲量（いずれも平成26年値）をもとに算出しました。

・鶏自体は国内で生産されていますが、エサは輸入に頼っているため自給率は低いです。



たこ焼き図

上のグラフのイメージで、水いっぱい的小麦粉の中にネギみみれで少しタコの絵を書くことをお願いします。

農水省のHPには、料理の自給率を簡単に計算できるパソコンソフト「クッキング自給率（こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト）」があります。このソフトで料理に使用されている食材の種類と量を入力すれば、カロリーベースの食料自給率、生産額ベースの食料自給率、料理から摂取できる栄養成分の摂取量などがわかります。
http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/keisan_kokusan.html



ちょこっと食育

日本の食料自給率が低い理由には、戦後、食の洋風化が進んだことが挙げられます。ごはん中心の食生活から副菜の割合が増え、肉や乳製品、卵といった畜産物の消費が増えました。お米は、自給可能な作物ですが、畜産物の生産に必要な飼料作物は海外から輸入されています。ご飯を中心にバランスの良い食事を心がけることが自給率の向上につながります。

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 17 ～

学校名：船橋市立法典西小学校

学習指導案

- 1 教科 社会
- 2 単元名 「わたしたちの千葉県 3 人びとの暮らし ②水産業のさかんな勝浦市」
- 3 講師 船橋市立法典東小学校 校長 紙谷誠一先生
- 4 日程 平成28年12月9日(金)

校時	展開時間	学年 組 会場	授業者
5	13:45～14:30	4年1組 1階 家庭科室	担任：齋藤 仁 栄養教諭：口野佳奈

社会科と食に関する指導 ～ 食育の宝庫 社会科 を活用するには ～

本単元の食に関する指導のねらい 「食に関する指導の手引き—第1次改訂版—」より

- 1 目標
(4) 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 2 内容
 - ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
 - ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
 - ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。

設定の理由

- ・社会科には食べ物を取り扱う単元が多いものの、栄養教諭が行う授業として先行事例が少ないため。
- ・本単元は、魚→漁の方法→漁師→水産業→地域の順に学習が進められる。1つの食材(かつお)が児童の手元に届くまでのことについて深く知ることができ、上述の目標に迫ることができるため。
- ・本単元は、社会科の副読本に掲載されている。毎年決まった時期に学習することが予想され、食に関する指導の年間指導計画に組み込みやすいため。

本授業の見どころ

- ・実物を見て気付いたかつおの特徴を児童が漁の方法につなげられるように、栄養教諭がかつおの特徴と生態を関連させるところ。

第4学年1組 社会科学習指導案

平成28年12月9日(金) 第5校時

場 所 家庭科室

指導者 担 任 齋藤 仁 (T1)

栄養教諭 口野佳奈 (T2)

1 単元名 わたしたちの千葉県 3 人びとの暮らし ②水産業のさかんな勝浦市

2 単元について

(1) 単元観

本単元は、小学校指導要領「社会」に次のように示されている

1 目標

- (1) 地域の産業や消費生活の様子、人々の健康な生活や良好な生活環境及び安全を守るための諸活動について理解できるようにし、地域社会の一員としての自覚をもつようにする。
- (2) 地域の地理的環境、人々の生活の変化や地域の発展に尽くした先人のはたらきについて理解できるようにし、地域社会に対する誇りと愛情を育てるようにする。
- (3) 地域における社会的事象を観察、調査するとともに、地図や各種の具体的資料を効果的に活用し、地域社会の社会的事象の特色や相互の関連などについて考える力、調べたことや考えたことを表現する力を育てるようにする。

2 内容

- (6) 県(都、道、府)の様子について、次のことを資料を活用したり白地図にまとめたりして調べ、
県(都、道、府)の特色を考えるようにする。
ウ 県(都、道、府)内の特色ある地域の人々の生活

本単元では、地形、自然環境を生かした勝浦市の人々の暮らしを学習する。

勝浦市の漁師の仕事について取り上げ、漁師以外にもいろいろな職種の人々が水産業に携わっていることを知り、海を中心として人々が暮らし、まちづくりが行われていることを理解できるよう指導していく。

勝浦市の漁業等の概要

勝浦市沿岸では、岩礁域の多い関係から、わかめ、ひじき、あわび、さざえ、いせえび等の磯根漁業が盛んに営まれているほか、沖合でも天然礁が多く、金目鯛に代表される底魚や沖合を黒潮に乗り北上するかつお、まぐろを対象にした漁業が盛んに行われている。市内で漁港として機能しているのは全部で9漁港である。なかでも勝浦漁港は漁港としての規模が大きく、古くから近海かつお一本釣り水揚げ港として全国有数の実績を誇り、春から夏期には県外大型かつお釣り漁船のほとんどが入港し水揚げを行っている。また漁業に関連する行事として勝浦大漁祭りが行われ、地区ごとに神輿を出し合同祭礼を

行う様子は勇壮で活気あふれ、見物客もお祭り気分を味わえる。1591年から開かれている勝浦朝市は、石川県輪島・岐阜県高山とならぶ「日本三大朝市」に挙げられ、水曜と年始以外は、およそ70軒の店が並び、その日漁港で水揚げされた魚介類や、塩辛・なまり節・干物などの水産物加工品、とれたての野菜や果物のほか、漬物や餅・赤飯など、また竹細工・木工細工などの工芸品が並ぶ。海水浴場も透明度が高く好評を得、観光資源となっている。

(2) 単元の中心概念と単元構造

中心概念	学習内容	キーワード
勝浦市では、地形や自然環境を生かして水産業を中心とした生活をしている。	①地形や自然を生かした水産業 黒潮が近くを流れていることや入り江が多い地形を生かして、水産業をしている。	・入り江 ・黒潮 ・漁港 ・漁業協同組合 ・水揚げ量
	②漁師の仕事 魚の種類によってとり方を変えたり、長時間にわたる仕事をしたりしている。	・一日の仕事 ・捕れる魚の種類 ・魚の捕り方 ・県外の船
	③港ではたらく人・魚をふやすための工夫 勝浦市には、漁師以外にも港で働く人や氷工場で働く人、栽培漁業に携わる人など様々な仕事をしている人がいる。	・港の中での仕事 ・港以外での仕事 ・仲買人 ・栽培漁業
	④とれた魚のゆくえ 勝浦市で水揚げされた魚は、魚市場や朝市で売られ、消費者に届けられている。	・市 ・朝市 ・魚市場 ・小売店
	⑤勝浦市の暮らし 勝浦市の人々は、海辺の町を利用した観光に力を入れ、特色あるまちづくりをしている。	・勝浦大漁まつり ・かつおの加工食品 ・朝市 ・海水浴

(3) 児童の実態

《11月4日調査実施 男子14名 女子18名 合計32名》

①魚を見るのは好きですか？ はい25名（78.1%） いいえ7名（21.9%）
②知っている魚の名前は？（自由記述・複数回答可） まぐろ26名 さけ17名 かつお9名 5種類以下 11名（34.4%） 6～9種類 15名（46.9%）

10種類以上 6名(18.8%)

③魚を食べるのは好きですか？

はい26名(81.3%) いいえ6名(18.8%)

④好きな魚料理は？(自由記述・複数回答可)

塩焼き15名 さしみ13名 すし8名 煮付け4名 蒲焼き2名
汁物2名 その他1名

⑤魚釣りに行ったことがありますか？

はい17名(53.1%) いいえ15名(46.9%)

⑥この魚の名前は？(鯛のモノクロ写真を見せる・自由記述)

正答24名(75.0%) 誤答2名(6.3%) 無回答6名(18.8%)

⑦行ったことのある千葉県の海は？(自由記述・複数回答可)

三番瀬6名 九十九里浜2名 葛西臨海水族園のそば2名
名前不明19名 無回答7名

以下各1名 館山 千葉市 南側の千葉の海 ららぽーとの近くの海 東京湾

⑧ひれ はどこですか？(胸びれ尾びれなど5か所あり)

5か所正答 1名(3.1%) 4か所正答 1名(3.1%)

3か所正答 0名(0%) 2か所正答 0名(0%)

1か所正答 29名(90.6%) 無回答 1名(3.1%)

⑨うろこ はどこですか？

正答29名(90.6%) 誤答2名(6.2%) 無回答1名(3.1%)

⑩えら はどこですか？

正答12名(37.5%) 誤答18名(56.3%) 無回答2名(6.3%)

⑪社会科は好きですか？

はい27名(84.4%) いいえ3名(9.4%) 無回答2名(6.3%)

《分析・考察》

魚は見るのが好き、食べるのが好きと答える児童が多く(①, ③より)、知っている魚や好きな料理など様々なものが挙げられた(②, ④より)。魚釣りは半数を超える児童が行ったことがあり、魚に親しんだり、海を訪れたりする経験はある(⑤, ⑦)。しかし、訪問地の名前や魚のえらの場所となるとあいまいである(⑦~⑩)。

そこで、本単元では魚をじっくりと観察して魚に親しみを感じ、魚と漁、地形、自然環境に深い関係があることを知り、勝浦市の海の恵みをいかしたくらしについて理解させたい。

(4) 指導観

「つかむ・たてる」段階

漁港の写真から、県内のどのあたりの場所であるか特定するために必要な情報を集める。これまで旅行等に出かけた際、どこを訪問しているか関心を持たなかった児童が多数いる。訪問先の風景に気を留めることは少なかったのだろう。今回は1枚の写真をじっくり観察し、読み取る技能を高めたい。本学年は昨年度の校外学習で船橋港を訪問している。船橋港など今まで訪れたことのある場所と比較

し、似ている所・異なる所を挙げていくことで特色が見えてくる。また写真から読み取った特色を地図上で探す活動も行う。漁港と海のそばまでせまる山が特徴である。これだけで限定することは難しいが、地図に親しむ経験を積ませたい。

「調べる」段階

前段階で勝浦漁港では生鮮かつおの水揚げ量が多いことにふれている。勝浦市の人々の暮らしについて学習するとりかかりとして、まずかつお漁師の暮らしについて考える。かつお漁師の暮らしの中心にはかつおがいる。かつおに注目させるところから始める。

かつおは回遊魚の中でもずば抜けた遊泳能力を持つ。かつおの特徴を挙げていくと、すべてが親潮海域のおいしいえさを食べるために泳ぎ続けるという目的につながる。

かつおの特徴を具体的に挙げられるよう、かつおを当日の給食に使用し、本時の資料にも実物を用いる（いずれも10月～11月に勝浦沖で漁獲・勝浦港で水揚げされた戻りがつおを即日冷凍したもの）。高い興味を持ちながら、かつおの生態について考えることで、かつお→漁の方法→漁師の暮らしへと関心が広がっていくようにしたい。

かつおは遊泳能力保持のためエネルギーを作り出す能力が高く、筋グリコーゲン量も多いため、死後は筋肉の変性速度が速く、傷みやすい。漁獲後は鮮度保持に神経を使い、水揚げ、加工、流通など全ての過程において処理速度が求められるため、分業が必要となる。そこで、多くの人々がかつおに関わり、水産業が発達する。鮮度保持の課題は多くの海産物に共通していることである。勝浦市についてじっくりと調べることが、5年生社会科の「水産業のさかんな地域」の産業としての漁業にも関心をつなげていくことになると考える。

「確かめる・まとめる」段階

勝浦市の人々の暮らしについてまとめるなかで、千葉県に船橋市とは異なるくらしかたがあることを知り、千葉県の多様なくらしかたによさをみいだせるよう支援していきたい。

3 単元の目標

(1) 社会的事象への関心・意欲・態度

- ・水産業を営む勝浦市の人々の特色ある生活に関心を持ち、それらを意欲的に調べることを通して、地域社会に対する誇りと愛情を育てるようにする。

(2) 社会的な思考・判断・表現

- ・水産業を営む勝浦市の人々の特色ある生活から学習の問題を見出して追究・解決し、勝浦市の特色を考え、適切に表現できるようにする。

(3) 観察・資料活用の技能

- ・水産業を営む勝浦市の人々の特色ある生活を資料を効果的に活用したり、白地図を利用して必要な情報をまとめたりできるようにする。

(4) 社会的事象への知識・理解

- ・水産業を営む勝浦市の人々の特色ある生活を理解できるようにする。

4 評価の観点と評価規準

ア 社会的事象への関心・意欲・態度	イ 社会的な思考・判断・表現	ウ 観察・資料活用の技能	エ 社会的事象への知識・理解
<p>①勝浦市の地形や産業などの概要やそこにみられる人々の生活の様子に関心を持ち、意欲的に調べている。</p> <p>②勝浦市の特色やよさを考え、千葉県の一環としてとらえようとしている。</p>	<p>①勝浦市の地形や水産業などの概要やそこにみられる人々の生活の様子について学習問題を見出し予想し学習計画を考え表現している。</p> <p>②勝浦市の地形と漁業・水産業について関連付け、思考・判断している。</p> <p>③思考・判断したことをもとに適切に表現している。</p>	<p>①勝浦市における社会的事象を的確に観察、調査したり、地図や各種の具体的資料を活用したりして、必要な情報を集め、読み取っている。</p> <p>②読み取ったことをまとめている。</p>	<p>①勝浦市では、自然や地形を生かした水産業が行われていることを理解している。</p> <p>②勝浦市では、水産業が盛んで関連した仕事に多くの人が携わっていることを理解している。</p>

5 指導計画（6時間扱い）

過程	時配	おもな学習活動・内容	支援（○）・評価（☆）	おもな資料
つかむ・たてる	1	<p>○勝浦市の人びとのくらしに関心を持ち、学習問題をつかみ調べる計画を立てる。</p> <p>・写真資料「勝浦漁港」（P 6 6）を見て、気づいたことを話し合う。</p> <p>・資料「勝浦市内にある漁港」（P 6 7）を見せ、写真（P 6 6）が千葉県のどのあたりの場所なのかを考えさせる。</p> <p>・副読本を見て写真が勝浦市の漁港の写真であることをおさえ、勝浦市はどのようなところか、地図やグラフ、漁業組合の人の話、折り込み地図「千葉県地図」などの資料を使って調べる。</p> <p>・勝浦市について疑問に思ったことや考えたことを話し合う。</p>	<p>○副読本を開かず、資料に注目させる。</p> <p>☆資料に関心を持ち、進んで発表しているか。 —ア①</p> <p>☆勝浦市の地形や位置・漁業に関する情報などを資料から集め、読み取っているか。 —ウ①</p> <p>○海岸線はひじきなどの海藻が豊富に育つ岩礁であり、金目鯛やいせえびが暮らしやすい海であることを知らせ、地形と漁業の形態が関連していることにふれながら、副読本の金目鯛・いせえびの漁船の写真を確認させる。</p> <p>○生鮮かつおの水揚げ量全国2位であることをグラフで確認させる。</p>	<p>・P 6 6 写真「勝浦漁港（かつおをとる船）」</p> <p>・P 6 7 図「勝浦市内にある漁港」</p> <p>・折り込み地図「千葉県地図」</p> <p>・P 5 9 図「おもな漁港と水産物」</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ・学習問題をつかむ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>勝浦市の人々は地形の特色を生かして どのような暮らしをしているのでしょうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・学習問題について予想する。 漁師が多い 魚を売る店も多い 海水浴場などで働く人もいる ・調べる観点を決める。 漁師の仕事 漁師以外の仕事 勝浦市のイベントなど 	<p>☆地形と漁業について学習問題を追究しようとしているか。 —イ①</p>	
調 べ る	4	○水産業に携わる仕事を中心に、勝浦市の人びとの暮らしについて調べる。		
		① (本時) <u>かつおの特徴・生態から、かつお漁の方法を考える。</u>	<p>○かつおの実物を用い、より具体的にかつおの特徴を挙げることで、生態について考えさせる。</p> <p>○かつおの生態と漁の方法について関連して考えられるよう、ポイントをしぼりながらすすめる。</p> <p>☆かつお漁の方法について、かつおの生態との関連をまとめ、表現しているか。 —ウ②</p> <p>☆漁業がどのように行われるか、思考・判断し追究しているか。 —イ②</p>	・かつお実物
		②漁師の1日の生活の様子を調べる。	<p>○動画を用い、漁の方法を想起しやすくする。</p> <p>○前時で出た意見と資料「漁師さんの1日の仕事」を比較しながら、かつおの生態と漁の方法・漁師の生活が深く関連していることに気付かせる。</p> <p>☆かつおの生態と漁の方法・漁師の生活が深く関わっていることを適切に表現しているか。 —イ③</p> <p>☆漁師の生活の様子を理解してい</p>	<p>・動画「高知日戻りかつお」(ひきनाव漁法)</p> <p>・P 6 8 「漁師さんの1日の仕事」</p>

			るか。 一エ①	
		③ ・「港ではたらく人」を見て、何を しているのか話し合う。 ・「魚をふやすための工夫」「とれた魚 のゆくえ」について調べる。	○資料「漁師さんの1日の仕事」の 中から、漁師以外の人とのかかわ りに着目させる。 ☆水産業に多くの人がかかわって いることを理解しているか。 一エ ②	
		④「勝浦市のくらし」を見て、観光な どに利用している様子を調べる。	○勝浦市の名物となっている朝市 や大漁まつり、かつおの加工品、 海水浴場は水産業や海が観光と 関わりあっていることに気付か せる。 ☆勝浦市の多くの人がかかわる等 に関わりを持って暮らしているこ とを理解しているか 一エ②	
確 か め る ・ ま と め る	1	○調べたことをもとに、勝浦市の特色 について話し合ってみる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">勝浦市では、自然や地形を生かし た水産業が盛んで、それに関連し た仕事をたくさんの人が行ってい る。</div>	○地形を生かし水産業が盛んであ ることをおさえる。 ○水産業を中心とした様々な仕事 があることを確認する。 ○船橋市と比較しながら、勝浦市の 自然や地形を生かしたくらし方 をしている人がいることを確認 する。 ☆勝浦市の特色やよさについて考 え、千葉県のよさとしてとらえよ うとしているか。 一ア②	

6 食に関する指導の観点から

食に関する指導の目標は、「食に関する指導の手引き—第一次改訂版—」に次のように示されている。

目標
(1) 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
(2) 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
(3) 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
(4) <u>食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。</u>
(5) 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
(6) 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

(1) 本単元の食に関する指導の目標と内容

本単元は、「食に関する指導の手引き—第1次改訂版—」に次のように示されている

1 目標

- (4) 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

2 内容

- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
- ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。

(2) 児童の実態

クラス全体の残菜率は毎食5%以下である。魚が苦手な児童もいるが、給食時間が終わるのをただ待つのではなく、少しずつ食べようとする姿がみられる。栄養教諭のクラス訪問では当日の給食の食材や料理などについて児童が質問し栄養教諭が答え、関連の話題について児童間で会話がはずむことも多い。給食時には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが静かで落ち着いたなか行われている。

(3) 指導観

本単元では、児童が一つの食材（かつお）について焦点をしばらく深く考えられるようにしたい。かつおについての理解が深まれば、かつおを食べるとき、感謝の対象がかつお、海、かつお漁師、かつお漁の方法、それに携わる人たちに広がっていく。児童は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を考えるようになり、今まで気づかなかったおいしさを感じるようになるだろう。

かつおを好きになってほしい。かつおをおいしく食べてほしい。そのため授業で児童が実物にふれて発見したかつおの特徴を、担任と栄養教諭がかつおの生態にうまくつなげ、児童がかつおに親しみを感ぜられるようにしたい。また、かつおを当日の給食に出し、一層関心を高めかつおのよさを感じさせたい。

以上のような過程を踏み、一つの食材を深く知ることの面白さを感じてほしい。そして、本単元の学習時間と給食時間を活用しながら食に関する指導の目標に迫りたい。

7 本時の学習

(1) 本時の目標

○かつお漁の方法について、かつおの生態との関連をまとめ、表現している

【観察・資料活用の技能】

○漁業がどのように行われるか、思考・判断し追究している 【社会的な思考・判断・表現】

(2) 展開 (2/6)


時配	学習活動・内容	支援 (T1○T2◇) 評価 (☆) 食に関する指導の目標 (◎)	資料
3	1. 前時をふりかえり、本時の学習問題を把握する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">かつお漁しさんは どのように仕事をしているのだろう。</div>		
18	2. 漁しさんの仕事を考えるために、かつおの生態を知る。 ○勝浦で水揚げされたかつお（実物）を見ながら、各自かつおの特徴をワークシートに記入し、発表する。 <ul style="list-style-type: none"> 〔・つるつるしている 〔・うるこがない 〔・胴体が太い 〔・紡錘形 〔・長細い形 〔・背中が青紫色 ・腹が銀白色 〔・おなかに縞模様がある 〔・口を開けている 〔・尾ひれが小さい 〔・尾ひれの幅が広い 〔・刺身は赤い 〔・食感がぱさぱさしている 〔・かつお節になる 〔・千葉県でとれる 〔・意外と小さい <ul style="list-style-type: none"> ・かつおの生態について、栄養教諭の話聞く。 ・速く、長く、楽に泳ぐための方法 ・いきのよいいわしが好き ・目がよい ・いたみやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ○実物のかつおを全員がみられるように、前中央に児童を集める。（たんけんバッグ・筆記用具持参） ○かつおの実物を用い、具体的にかつおの特徴を書かせる。 ○特徴を見つけられない場合には、体の部位ごとに観察するよう声をかける。 ◇児童が挙げたかつおの特徴を項目に分類しながら板書する。 ◇児童から出た意見をいかし、かつおの生態を説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつお実物 ・ワークシート ・イラスト
23	3. かつおの生態をもとに、漁の方法や工夫をまとめる。		

1	<p>○かつお漁師さんの仕事について、班で話し合い、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時期 → 3～5月 ・時間 → 朝5時～10時 夕方4時～6時 ・天気 → 晴れ ・えさ → いきのよいいわし ・工夫 → いきのよいいわしにみせかけたえさ → つり上げた後、かつおを冷やすための氷を準備しておく <p>4. 次時の予告を聞く。</p>	<p>○着席させる。</p> <p>○漁師さんがかつおをつかまえるとき、どのようなことを考えて漁に出るのか、項目を挙げて考えさせる。</p> <p>○班の意見をホワイトボードにまとめて発表させる。</p> <p>☆かつお漁の方法について、かつおの生態との関連をまとめ、表現しているか。 —ウ②</p> <p>☆漁業がどのように行われるか、思考・判断しているか。 —イ②</p> <p>◎食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもたせる。</p>	<p>・ホワイトボード</p>
---	---	--	-----------------


(3) 板書計画

🎓 かつお漁しさんは どのように仕事をしているのだろう。

- ・目がよく見える
晴れた日に良く動き、よく食べる。
昼間に活動する。
雨の日は深い海を泳ぐ。
- ・えさ 1日2回
朝5時～10時
夕方4時～6時
- ・えさ
いきのよいいわしが好き、つり糸・はりを見つけられる
- ・血がついている
- ・赤い身 → 長く泳ぐ
- ・なまぐさい → いたみやすい
- ・こおっている




- ・口が開いている
- ・大きい、太い
- ・しっぽのそばにとげのようなものがある
- ・ひれがついている
- ・せびれは出たり入ったりする
- ・つるつるしている
- ・うるこがない



えさのあるところまで

- ・速く
- ・長く
- ・楽に

泳ぐ



- ・しまようがある
- ・せなが青むらさき色
- ・おなが銀白色
- とき(めかじき)から身を守る

(2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 18 ～

船橋市立法典西小学校

きゅうしょくだいすき

1. 千葉県船橋市立
法典西小学校
2. 給食のお便り
3. 給食委員会で作成

きゅうしょくだいすき

2016年12月9日

ちばけんかつうらこう

千葉県勝浦港のかつお

千葉県に勝浦市という町があるのを知っていますか？……勝浦市の名物は、かつおです。毎年、春と秋に、たくさんのかつおが、勝浦のそばの海を通ります。この時期に千葉県や東京などで食べられる生のかつおは、そのほとんどが、漁師さんたちが勝浦の近くの海で釣り、勝浦港に届けたかつおだそうです。今日のかつおは、10月と11月に、漁師さんたちが勝浦港に届けたものを、魚屋さんが法典西小学校のために、特別に冷凍して、とっておいてくれました。よく味わって食べましょう。

きゅうしょくだいすき

かつおのはらがわ

2019年1月29日

去年の11月、口野先生は、鹿児島県の小学校に通う5年生のりく君という男子とお話をする機会がありました。りく君に「好きな給食のメニューは何ですか。」とたずねました。りく君は「かつおの腹皮が好きです。」と答えてくれました。「かつお」は魚の名前だとわかりましたが、「かつおのはらがわ」がどんなものか、口野先生には見当が付きませんでした。

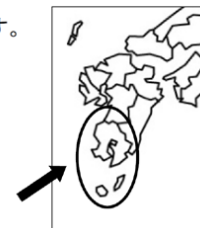
別の日に、いつも学校に魚を届けてくれる魚屋さんに口野先生は、かつおの腹皮のことを話しました。魚屋さんはかつおの

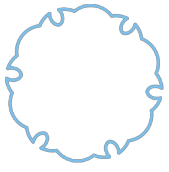
腹皮を探してくれました。

かつおの腹皮は、かつおのおなかの部分の肉です。まぐろに例えると、大トロの部分です。いつも食べているかつおと同じ種類のかつおですが、大トロの部分の肉なので、脂がのっています。まるで別の魚を食べているようです。

りく君はかつお節を作る家に生まれました。りく君の暮らす鹿児島県は、かつお節の生産量が日本一です。

今日は、かつおの腹皮を味わって食べてください。





雪の輪



春霞(エ(え)霞)



雷文

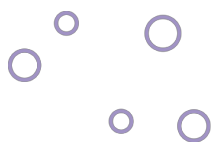


雪華

(3)健康的な食生活を支える 栄養バランス



秋草



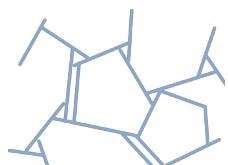
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 1 ～

保育園名：社会福祉法人 大阪誠昭会

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

私たちは食生活を取り巻く環境の変化によって、多様な食品を簡単に手に入れることができる豊かな生活を送っています。

例えば、コンビニエンスストアなど 24 時間営業の店が当たり前になったり、冷凍食品、チルド食品、レトルト食品など加工技術の進歩も目覚ましいものがあります。

しかし、この「いつでもどこでも食べ物を簡単に手に入れることができる」という食生活環境の変化はいわゆる「食の乱れ」を生みやすく、栄養摂取の過不足を引き起こしたり、不規則な食事による健康や栄養の障害を引き起こし、身体に悪い影響を及ぼすことが指摘されています。また、このような環境は食生活を営むための食に関する基礎的な知識や技能を低下させていることは事実です。

そのような現状の中、生活習慣病の増加などがクローズアップされ、健康的な食生活にも注目が集まってきており、「食育」というワードも一般化されるようになってきました。そのような中で、子どものうちから、栄養について知識注入的に学ぶのではなく、直接的な体験や遊びを通じての主体的な学びに変えていくことで、子どもたちの「生きる力」を育むための取り組みができないだろうか、と模索をした結果、当法人の認定こども園や保育園では子どもたち自らが栄養について考えるきっかけ作りとして、以下のような取り組みを行っています。

【給食探検隊】

その日の給食を構成している食材を写真の献立ボードのように、①赤（筋肉や血を作る＝タンパク質） ②緑（体の調子を整える＝無機質・ビタミン） ③黄（体を動かす力になる＝糖質・脂質）の**三色**食品群に当番の5歳児が分類し、朝の集会時に分類結果を発表します。

これは、献立に加えて、構成食材を事前に保護者にお知らせをしている給食だよりをもとに保育教諭が食材カードを用意し、それをもとに当番の5歳児が分類し貼り付けていくという手順をとっています。5歳児が分類をしている時には自分たちでそれぞれの食材の栄養素を確認しながら「ニンジン野菜やから緑やで！」などと教え合い、自分たちの認識を深めています。また、当番以外の幼児は朝の集会で当番の5歳児の分類結果の発表をボードを見ながら確認し、間違いがあった場合などは集会の場で修正をし、幼児の認識をその場で共有し、知識の定着を図るように工夫しています。

加えて献立の中で知らない献立がでてきたり、食材でもあまりなじみのない食材が出てきた場合は、保育教諭や栄養士にその献立や食材について確認し、教えてもらった献立や食材に関する知識を豆知識として得るようにしています

（例えば、カレーとヒラメはどう違うのか、など）。もちろん、この豆知識も分類結果発表の場で発表し共有することで、知り得た知識を自分たちの知識に昇華できるように工夫しています。

こうした遊びを毎日繰り返し行うことで、子どもたちは自分の健康状態がどんな状態の時にはどのような食材を食べればよいのか（例えば、便秘の時には緑のものを多くとるなど）ということが自然と身につき、自分の体調に応じた食事を選択する力が身につけてきます。



(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 2 ～

【まごわやさしい】

2013年にユネスコ無形文化遺産に和食（日本人の伝統的な食文化）が登録されたことにより、日本古来の食文化である「和食」も見直されてきています。そのような中、当法人の認定こども園と保育園では平成30年度より、武庫川女子大学 国際健康開発研究所と連携を取り、食育推進プロジェクトを展開しています。なかでも、昔ながらの和食と関係が深い「まごわやさしい」というワードに注目し、和食を中心にバランスの良い食事を摂ることで「病気になりにくい＝健康的に過ごすことができる」とう食事の在り方を子どもたちの学びに取り入れることにしました。

ここで少し「まごわやさしい」について簡単に解説をします。

- 「ま」は「まめ」 ⇒タンパク質やミネラルが豊富に含まれています。
- 「ご」は「ごま」 ⇒タンパク質、脂質、ミネラルなどが含まれています。
- 「わ」は「わかめ」 ⇒主に海藻類を指し、ミネラルや食物繊維が豊富です。
- 「や」は「やさい」 ⇒ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- 「さ」は「さかな」 ⇒タンパク質が豊富。青背は特に、DHA や EPA、
タウリンが豊富です。
- 「し」は「しいたけ」 ⇒しいたけに限らずきのこ類全般はビタミンやミネラル、
食物繊維の宝庫です。
- 「い」は「いも」 ⇒炭水化物、糖質、ビタミン C、食物繊維が豊富です。

これらの頭文字をとって「まごわやさしい」とすることで、幼児にでもこれら栄養素を意識して取り込み易くし、バランスの良い食事を摂るための意識付の役目を担っています。では、これらの栄養素を園児たちの直接的な体験を通じた学びにしていくためにどのような工夫をしているのかご紹介しましょう。具体的には武庫川女子大学 国際健康開発研究所監修のもと写真のような献立ボードを作成し、前述の給食探検隊と同様に当番の5歳児が、その日の給食を構成している食材を「まごわやさしい」に分類し、朝の集会で発表しています。そうしていくことで「豆腐は豆からできているから、「ま」やな」「こんにゃくはどこかな」と友達同士で話をしながら取り組み、わからないところは保育教諭に尋ねながら、聞いたこと、分かったことなどを友達同士で共有することで対話的で深い学びへと変えています。

ただし、毎日の給食が「まごわやさしい」のすべての食材で構成されているわけではないので、その日に足りていないカテゴリのもの(例えば肉料理がメニューに出てきて、魚が足りていない場合など)は「お家で作ってもらおう」「今日はまごわやさしいの中で4つあったから、あと3つは家で食べよう」などと子どもたちから自発的な意見も出てきたりするなど、主体的な毎日の繰り返し学びは子どもたちの自己栄養管理においてかなり浸透してきています。これら給食探検隊とまごわやさしいの献立ボードは保護者や子どもたちが見えるところに掲示をしているので、子どもたちだけではなく、保護者に対しても栄養バランスの大切さに関して啓発を行い、食を通じた親子の会話にも少なからず貢献をし、家庭での食育推進の一翼を担っています。

以上のように幼児に対して、知識注入的に教え込むことよりも、遊びや体験を通じて子どもたちが主体的、意欲的に学び、そしてそれらを仲間と共有しながら深い学びに変えていくことが子どもたちの「生きる力」の醸成に寄与しているものと考えます。

食事は人間が生きていくうえで欠かせないものです。つまり「食べること」は「生きること」でもあると言えます。そのようなことから、これからも子どもたちが自らの「食」を正しく選択できるように側面的に支援をしていきたいと思ひます。



情報提供：社会福祉法人 大阪誠昭会

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 3 ～

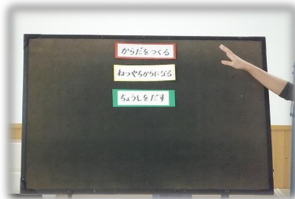
保育園名： 社会福祉法人函館国の子寮 認定根崎こども園

H30.6.13

6月の栄養指導は、赤・黄・緑の食べ物の仲間について知る！
ということで、まずはじめにみんなで栄養のうたを歌いました♪



3色に食べ物は分けられることを話すたくさんのお友だちが知っており、手をあげて答えてくれました。



- 赤 … からだをつくる
- 黄 … ねつやちからになる
- 緑 … ちょうしをだす

すみれさんに聞くと保育教諭の問いかけに自信を持って答えていました。

3色の栄養の働きを知ったあとは…



わけてみよう！！ということで赤・黄・緑に食材进行分类してみました。
※食材は、栄養のうたに出てくる物を使いましたよ♪



大きな声で返事をし、答えてくれました。

栄養について知った後、今が旬！あの食材について勉強しました♪それは…… **イカ**です！！

生のイカに興味津々!! 匂いや足の数、イカの体についてなど色々なことを勉強しました。イカの体の中を見たことがない…ということだったのでさばいて観察してみました。はらわたや目の位置などを知ることができたね。



イカを使った食材として『するめ』を試食しました♪



匂いの違いにも気付き、良く噛んで食べていました♪
イカを使った給食が出ることを話すと楽しみにしていました☆”

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 学校編 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

沈む野菜！？浮く野菜！？：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 28

対象学年・教科	6年生 学活科
ねらい	野菜の浮き沈みの実験を通して、野菜がどこで実るのかを理解し、「日本型食生活」ならではの大根の調理方法の特徴やそのよさに気づく。
活動内容	<p>1) 水を張った水槽に野菜を入れて、野菜が浮くか沈むかを予想した後、浮き沈みと野菜が実る場所との関係について考える。 ※子どもたちの発表に合わせて、浮いた野菜・沈んだ野菜がどこで実るのか見分けられるように黒板に貼る。 ・浮く・・・ピーマン・キャベツ 沈む・・・にんじん・ごぼう ・土の中でできる野菜は沈むんだ</p> <p>2) 大根を水槽に入れるとどうなるか予想し、実験する。 ※大根が実っているところの写真を黒板に貼って、予想のヒントにする。 ・大根は土の中でできるから沈むかな ・あれ、斜めになった。そうか地上に少し出ているからだ。</p> <p>3) 大根おろしを食べ比べて、どのような違いがあるか考える。 ※付箋紙に書き、ワークシートのそれぞれの枠に貼る。 ・下の部分は、辛味いよ ・上の方は甘い</p> <p>4) 大根の部位がどの料理に合うか考える。 ※グループで相談して、ワークシートの欄に貼りつける。 ※大根のそれぞれの部位の特徴から考え、それに合った調理方法が考えられていることに気付かせる。</p> <p>5) 今回の授業以外の大根の料理を見せ、「日本型食生活」のよさについて考える。 ※大根を無駄なく使うすばらしさに目を向けさせる。</p>
資料等	野菜各種、メダカを飼うような大きめの水槽、付せん、付箋を貼るワークシート、掲示用の大根の図、さまざまな大根の料理の写真、大根おろし
板書	

授業の背景

厚生労働省は2015年9月に実施した食生活普及活動に合わせて、国内で食べられている野菜ランキングを公表し、国内で1番摂取量が多いのは大根であると発表しました。これは大根が多く料理に合わせて使われることも関係しているといえます。大根の部分を上部、中部、下部に分けてそれぞれの味の特徴・料理の相性などを学ぶとともに、食にこだわる日本食のよさを感じさせ、あわせて大根を無駄なく使用している日本食の調理方法のすばらしさに気づかせる授業です。保健指導リソースガイド

<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2015/004507.php>

ちょっと教材研究

大根の根の部分は、部位によって使い分けるのが正解です。まず、先端の「下の部分」、葉に近い「上の部分」、その真ん中の「中央部分」に分けます。先端の方が辛味が強く、上にいくほど甘くなります。下の部分は、辛味が強く繊維もしっかりなため、水分が上部に比べると若干少なくなります。お味噌汁の具や漬け物にするのがおすすめです。中央部分は、水分をたっぷり含んで、甘みがあるので煮物に向いています。おでんやふろふき大根などに適しています。上の部分は、辛味が弱いので大根おろしやサラダなど生食に最適です。さらに、大根の葉もビタミンやミネラルが豊富に含んでいて、おいしく食べることができます。

沈む野菜！？浮く野菜！？

_____ 班

◎味は？触感は？など気づいたことを書こう！！

ちょこっと食育

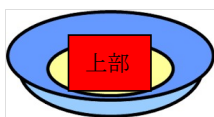
大根は、地中海沿岸が原産ですが、ラディッシュのような小さなものだけでした。日本に伝来してから200種を超える品種が各地で栽培されるようになりました。世界一重い「桜島大根」（煮物や粕漬けに）、世界一長い「守口大根」（守口漬けに）など、有名なものだけでなく、全国各地にその地の食文化と結びつきながら、個性的な大根が根付いていたのです。ところが近年は育てやすく、流通にも簡易で、いろいろな料理に向くことから、小振りな青首大根が市場をほぼ独占するかたちになっています。そこで再び、先人の知恵や苦勞がしのばれる、地場の伝統の大根や食文化を大事にしよう、という動きが活発になってきています。

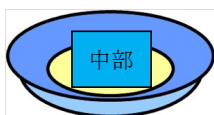
たべもの・食育図鑑 群羊社

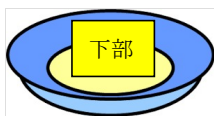
沈む野菜！？浮く野菜！？

_____ 班

◎味は？触感は？など気づいたことを書こう！！







◎ダイコンの部分ごとに合う料理を考えよう！！

	<p>サラダ</p>	<p>大根おろし</p>
	<p>ふろふき大根</p>	<p>おでん</p>
	<p>お味噌汁</p>	<p>漬け物</p>

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

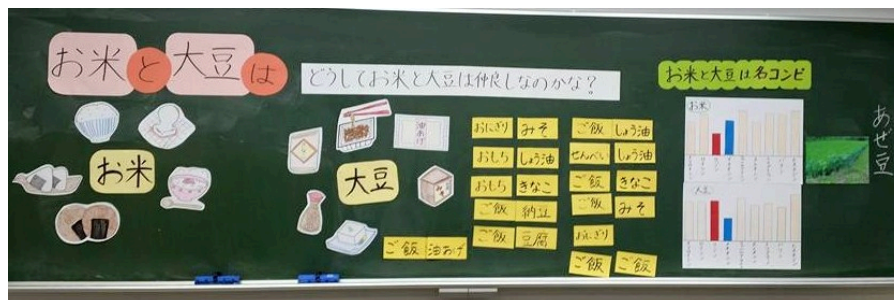
～ 学校編 2 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

お米と大豆は名コンビ：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン1

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	お米と大豆の栄養的なよさと互いに補い合う関係を知り、「日本型食生活」の特徴とそのよさに気付く。
活動内容	<p>1) お米が変化してできる食品を考える。 ※子どもたちの発表に合わせて、食品カードを貼る。 ・ ご飯、せんべい、おもちなど</p> <p>2) 大豆が変化してできる食品を考える。 ※子どもたちの発表に合わせて、食品カードを貼る。 ・ 豆腐、納豆、きな粉、しょう油、みそ、油揚げなど</p> <p>3) お米と大豆の食品から相性のよいペアを考える。 ※「ご飯と納豆」を例示し、グループで相談しやすくなるようにする。付せんに食品名を書き、ペアをワークシートに貼る。 ・ ご飯と納豆、ご飯と豆腐、せんべいとしょう油、おもちときな粉など</p> <p>4) どうしてお米と大豆の組み合わせはよいのか考える。 ※グループで相談して、ワークシートの欄に書く。 ※お米と大豆の栄養の特徴をグラフから考え、互いに補い合っていることに気付かせる。 ※「おいなりさん」のよさを取り上げる。 ※「お米と大豆は」に続く言葉を考える。 ・ 仲がいい、友だち、相性バッチリ</p> <p>5) 「畦豆」の写真を読み取り、「日本型食生活」のよさについて考える。 ※お米と大豆を食べてきた暮らしの姿が「畦豆」にあることに気付かせる。</p>
資料等	食品カード、付せん、付箋を貼るワークシート、お米と大豆のタンパク質のグラフ、「畦豆」の写真

板書



授業の背景

昔から、日本人は主食である米と大豆加工品を組み合わせ食べてきました。ご飯に納豆、お餅にきな粉など多くの組み合わせがあります。米と大豆の組み合わせは、栄養学的に優れた食べ合わせであることが分かっています。栄養の側面に加えて、「畔豆」を取り上げることによって農の側面からも米と大豆の互いに補い合う関係を捉えることができるように工夫しました。「日本型食生活」の特徴とそのよさに気づく授業です。

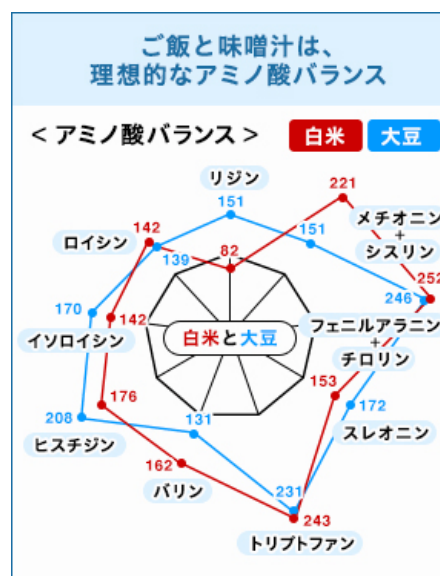
ちょっと教材研究

お米に含まれている植物性タンパク質には、リジンやスレオニンといった必須アミノ酸が少なめです。一方、大豆はそれらの成分を豊富に含んでいます。逆に、大豆に不足しているメチオニンなどのアミノ酸をお米は多く含んでいます。

米と大豆は、お互いに不足しているアミノ酸を補い合う絶妙な関係にあるということが可能です。この二つを組み合わせれば栄養を補い合うことになり、相乗効果も期待できるのです。

「アミノ酸大百科」より

<https://www.ajinomoto.co.jp/amino/manabou/about.html>



畦豆

水田の周りの畦に植えられていた豆を「畦豆」と呼んでいました。化学肥料がなかった時代に、大豆の根粒菌の働きを通じて水稻に窒素を供給するためでした。こうした光景は、今でも東南アジアで見られる農家の工夫です。米と大豆の補完し合う関係は、食だけでなく農にもつながっているのです。

ちょっと食育

昔から日本人は、「お米」と「大豆製品」を組み合わせることで、バランスの良い食文化を作り上げてきました。例えば、日本人は、古くからご飯をみそ汁と一緒に食べてきましたが、これは、実に賢い組み合わせなのです。お米は、質の良いでんぷん（炭水化物）を含んでいます。また、別名「畑の肉」と言われる大豆は、主食のお米に合う良質のたんぱく源として、豆腐、納豆、みそ、しょうゆとさまざまな食べ方をしてきました。栄養学的に優れた食べ合わせであるお米と大豆、こうした「日本型食生活」にもっと目を向けて欲しいものです。

お米と大豆の組み合わせを見つけよう！

お米 	大豆 

あなたは、どのように考えますか。

お米と大豆は、

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 学校編 3 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

お米と大豆は名コンビ

対象学年：小学5年生

1. 授業の背景

昔から、日本人は主食である米と大豆加工品を組み合わせず食べてきました。ご飯に納豆、お餅にきな粉など多くの組み合わせがあります。米と大豆の組み合わせは、栄養学的に優れた食べ合わせであることが分かっています。栄養の側面に加えて、「畔豆」を取り上げることによって農の側面からも米と大豆の互いに補い合う関係を捉えることができます。和食の特徴とそのよさに気づく授業です。

2. 教科等との関連

家庭科 ご飯とみそ汁

3. ねらい

お米と大豆の栄養的なよさと互いに補い合う関係を知り、和食の特徴とそのよさに気付く。

4. 展開

	児童の学習活動	指導上の留意点	資料
5分	1) お米が変化してできる食品を考える。 ※ご飯、せんべい、おもちなど 2) 大豆が変化してできる食品を考える。 ※豆腐、納豆、きな粉、しょう油、みそ、油揚げなど	・子どもたちの発表に合わせて、食品カードを貼る。	食品カード
5分	3) お米と大豆の食品から相性のよいペアを考える。 ※ご飯と納豆、ご飯と豆腐、せんべいとしょう油、おもちときな粉など 4) どうしてお米と大豆の組み合わせはよいのか考える。	・「ご飯と納豆」を例示し、グループで相談しやすくなるようにする。付せんに食品名を書き、ペアをワークシートに貼る。 ・グループで相談して、ワークシートの欄に書く。 ・お米と大豆の栄養の特徴をグラフから考え、互いに補い合っていることに気付かせる。 ・「おいなりさん」のよさを取り上げる。	付せん、付箋を貼るワークシート、 お米と大豆のタンパク質のグラフ
5分	5) 「お米と大豆は・・・」に続く言葉を考える。 ・仲がいい、友だち、相性バッチリ	・「畦豆」の写真を読み取り、「日本型食生活」のよさについて考える。 ・お米と大豆を食べてきた暮らしの姿が「畦豆」にあることに気付かせる。	「畦豆」の写真

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 学校編 4 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

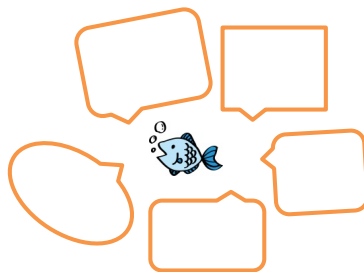
魚を食べると・・・：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 27

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	『お魚天国』の歌詞を考える活動を通して魚の栄養を知り、魚を食べようとする意欲をもつ。
活動内容	<p>1) 昔の献立と今の献立表を見比べる。 ※魚を食べる回数が昔と比べると今は少なくなっていることに気付かせる。 ・今はお肉が多い。 ・昔は魚が今より多く食べられている。</p> <p>2) 「お魚天国」の歌を聞き「魚魚魚～魚を食べると～」のあとの歌詞を考える。 ※グループで考え、オリジナルの歌詞をカードに書き込む。 ※ふきだしのカードを黒板に張る。 ・健康になる。元気になる。頭がよくなる。長生きする。</p> <p>3) 魚の栄養を知る。 ※タンパク質、タウリン、カルシウム、EPAの働きを知る。 ※「あたまがよくなる」DHAについては、最後に説明する。 ・やっぱり魚を食べるといいことがいっぱいだ。</p> <p>4) 栄養が豊富な魚なのに、食べられる機会が少なくなった理由を考える。 ※グループで相談する。 ・お肉を食べることができるお店が多くなった ・食文化の変化 ・肉に比べて食べにくい ・魚を調理できない</p> <p>5) 「お魚天国」の歌の続きを聞き、魚のひみつを知って、魚への関心を高める。</p>
資料等	献立表（昔と今）、ふきだしカード、魚の栄養カード、ワークシート、『お魚天国』の曲

板書

魚を食べると...

昔の献立表	今の献立表
-------	-------



〇気づいたこと

- ・昔は和食が多い、今は洋食が多い
- ・昔は魚をたくさん食べている

〇どうして食べられる数が少なくなったのかな？

- ・食の欧米化
- ・肉に比べて食べにくい
- ・魚を調理できない

歯や骨が丈夫になるよ

カルシウム

血管がきれいになるよ

EPA

お肉に負けないタンパク質が

摂取できるよ

目がよくなるよ

タウリン

頭がよくなる

DHA

授業の背景

周囲を海に囲まれた日本では昔から魚は、よく食べられてきました。しかし、昔と比べて現在の食卓に魚が出る頻度が減りました。魚よりもお肉を好む子どもが多くなったと感じられます。食の欧米化や調理が面倒であること、食べにくいこと、価格の高騰など様々な理由によって魚を食べる機会が減った原因を知り、魚の栄養と魚を食べることでのどのようないいことがあるかに気づくことで魚への関心を高めていく授業です。

ちょっと教材研究

機能性成分	多く含む魚介類	成分の概要・期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	●魚油に多く含まれる高度不飽和脂肪酸 ●脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	●魚油に多く含まれる高度不飽和脂肪酸 ●血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防等
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	●カロテノイドの一種 ●生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	●アミノ酸の一種 ●動脈硬化予防、心疾患予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復等
アルギン酸	褐藻類(モズク・ヒジキ・ワカメ・昆布等)	●高分子多糖類の一種で、褐藻類の粘質物に含まれる食物繊維 ●コレステロール低下作用、血糖値の上昇抑制作用、便秘予防作用等
フコイダン	褐藻類(モズク・ヒジキ・ワカメ・昆布等)	●高分子多糖類の一種で、褐藻類の粘質物に含まれる食物繊維 ●抗がん作用、抗凝血活性、免疫向上作用等
アンセリン	マグロ、カツオ、サケ、サメ	●2つのアミノ酸が結合したジペプチド ●抗酸化作用、尿酸値降下作用、pH緩衝作用等
バレニン	クジラ	●2つのアミノ酸が結合したジペプチド ●抗酸化作用による抗疲労効果

資料:(独)水産総合研究センター等の資料に基づき水産庁で作成

ちょっと食育

魚介類の1人当たりの消費量は10年間で約3割減。すべての年齢層で、肉食化が進んでいます。近年の「魚離れ」は深刻で、1人当たりの魚介類の消費量を見ると、ピークだった平成13年度は40.2kg/人年だったのに対し、平成24年度は28.4kg/人年(概算)と、約3割も減少しています。魚介類には、良質の動物性タンパク質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分がいっぱいです。しっかり魚を食べましょう。農林水産省特集1だから、お魚を食べよう！(1)

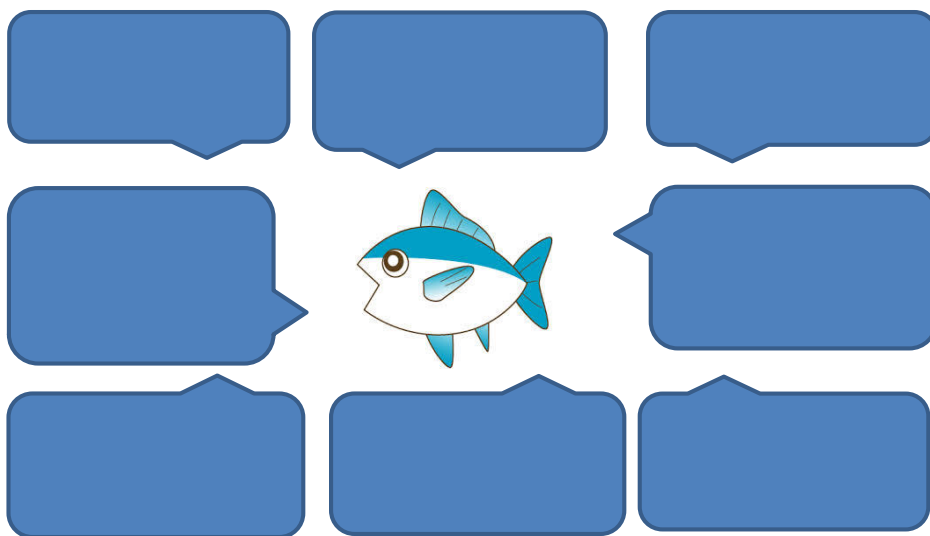
http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1401/spe1_01.html

魚を食べると・・・

5年 組 番

()

魚を食べると、どんないいことがあるだろうか



どうして魚を食べる数がへったのだろう？



考えたこと

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 学校編 5 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

もったいないを考えよう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 33

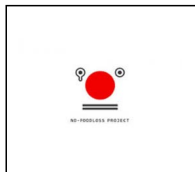
対象学年・教科	6年生 家庭科
ねらい	「ろすのん」を通して食品ロスの現状を知り、食品ロス削減のためにできることを考えることができる。
活動内容	<p>1) 「ろすのん」について読み解く。 ※デザイン画を提示し、「ろすのん」に込められた意図を読み取る。 ・お皿とお箸かな ・日の丸弁当みたいだ ・泣いているようだ ※食品ロスをなくすことを願っていることを確認する</p> <p>2) 自分たちの生活の中からもったいないなと思うことを探す。 ・給食の食べ残し、冷蔵庫の残り野菜。</p> <p>3) 食品ロスの現状を知り、削減の工夫を考える。 ※数値を示して実感できるようにする。 ・買い過ぎないことが大切 ・食材を使い切る ・レシピを考える ・残さないで食べ切る ・上手に保存する</p> <p>4) 削減の工夫について、残った食材を活用する視点から話し合う。 ※茶殻の活用方法についてミニホワイトボードを使って話し合う。 ※お茶を淹れる演示を行い、茶殻の持つ「抗菌性」と「消臭性」のよさを説明することでアイデアを出し安くなる。 ・冷蔵庫の臭い取りにできるよ ・肥料にしたらいい ・食べることもできるかな ・何かに入れて虫除けにする</p> <p>5) 伊藤園の茶殻リサイクルの取組を知って、智恵を協同で生かせば問題解決できる展望を持つ。 ・紙、ボード、樹脂、建材などへ茶殻を乾燥させる工程をパワーポイントの映像で知る。</p>
資料等	「ろすのん」のデザイン画、ミニホワイトボード、急須とお茶、「お～いお茶」のペットボトル、ノートパソコン、スクリーン

板書

「ろすのん」の願い

もったいないを考えよう

食品ロスをなくしたい



世界全体の食料援助量の2倍
日本の米収穫量
→1日おにぎり
1. 2個を捨てている

私たちにできること

- ・買い過ぎないことが大切
- ・食材を使い切る
- ・残さないで食べ切る
- ・上手に保存する
- ・レシピを考える

消臭性・抗菌性

茶殻=有価物

1班 茶殻	2班 茶殻
3班 茶殻	4班 茶殻
5班 茶殻	6班 茶殻

授業の背景

環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したケニア人女性、ワンガリ・マータイさん。マータイさんが、2005年の来日の際に感銘を受けたのが「もったいない」という日本語でした。「環境 3R + Respect = もったいない」Reduce（ゴミ削減）、Reuse（再利用）、Recycle（再資源化）という環境活動の 3R をたった一言で表せるだけでなく、かけがえのない地球資源に対する Respect（尊敬の念）が込められている言葉、「もったいない」。マータイさんはこの美しい日本語を環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として広めることを提唱しました。MOTTAINAI キャンペーン <http://mottainai.info/>より。残った食材を活用する視点から、「もったない」について考える授業です。

ちょっと教材研究

「ろすのん」について

6府省庁（内閣府、消費者庁、文部科学省、農林水産省、経済産業省、環境省）が連携してプロジェクトを進めるに当たり、ロゴマークを作成しました。



○名前：ろすのん（男の子）

・食品ロスをなくす（non）という意味から命名 ・280件の応募の中から決定（平成25年12月）

○ろすのんに込めたメッセージ：・真ん中の赤丸「●」は、お皿をイメージ（食品ロス問題を訴える）・下の二本線「＝」は、お箸をイメージ・右目の涙は「もったいない」感情を表現

○ろすのんのログセ：・語尾に「のん」が付く

日本人は毎日、おにぎり 1～2個を捨てていると言われます。この数字は、食べられるのに廃棄されている食品、いわゆる「食品ロス」から試算したもので、日本国内で年間約500万～800万トン（平成22年度推計／農林水産省）にも上ります。これは、世界全体の食料援助量の2倍にあたり、日本の米収穫量に匹敵すると言います。

伊藤園の「茶殻リサイクルシステム」：<https://www.itoen.co.jp/csr/recycle/>

緑茶飲料「お～いお茶」の製造工程で発生する茶殻を有効活用する取組。茶殻を乾燥させることなく輸送・保存して工業製品に配合する技術確立しました。現在は異業種と組んで、抗菌性、消臭生、香りといったカテキン機能を生かした製品開発をさまざまな分野で展開しています。

ちょこっと食育

みなさん、「ろすのん」が泣いています。なぜ泣いているかという、私たち日本人は毎日、おにぎり 1～2個を捨てていると言われていて、日本国内で年間約500万～800万トンにも上ります。これは、世界全体の食料援助量の2倍にあたり、日本の米収穫量に匹敵する量です。こうした食品ロスをなくすために、買い過ぎないこと、食材を使い切ること、残さないで食べ切ること、上手に保存することを心がけて「もったいない」の気持ちを上げていきましょう。

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 学校編 6 ～

テーマ 地域との連携を生かした食育

大分県 竹田市立直入小学校

報告者 栄養教諭 足立英子

直入小学校では「進んで健康づくりに取り組む子どもの育成」について地域の力をいかすことでより実践的な態度が児童に身につくであろうという仮説から「地域とつながる食育を通して」ということで食育に取り組んでいる。栄養教諭の立場から小学校での実践を報告する。

① 教育課程・教職員との連携

連携

- ・年度初めに「食に関する指導の人材リスト」、「食に関する指導（写真版）」を作成した。地域で食育に協力して下さる方をリストアップして一覧にし、生活科や総合的な学習と連携させるため、連絡・調整等をおこなった。
- ・マナーチェックや、生活習慣チェックにおいて気になる児童について担任に知らせながら状況などを確認していった。

リストは31人も！直入、竹田は地域の力がいっぱいです。

食に関する指導における人材リスト					2017.4現在 直入小学校	
氏名（敬称略）	職種等	連絡先	直入地域	昨年度までの関わり	関われそうな学年	
〇〇	栃原野菜出荷組合	電話番号	〇	給食へ野菜出荷 ・1. 2年生畑の先生 ・1. 2年生みそ汁作り ・ふれあいバイキング給食への参加	1.2.3.4	
〇〇	栃原野菜出荷組合	電話番号	〇		1.2.3.4	
〇〇	栃原野菜出荷組合	電話番号	〇		1.2.3.4	
〇〇	栃原野菜出荷組合	電話番号	〇		1.2.3.4	
5 〇〇	〇〇農産加工所	電話番号	〇	給食へみその出荷 ・2年生みそ作り見学(2015) ・4年生みそ作り見学及び仕込み(2016) ・ふれあいバイキング給食への参加 ・以前2年生の畑の先生 ・中学校でのむかしのおやつ（おはぎ）	1.2.4.5.6	
6 〇〇	食生活改善推進協議会	電話番号	〇	・5年生のおにぎり・だんご汁作り	5	
7 〇〇	竹田市役所	電話番号		・連絡調整他	1.2.3.4.5.6	
		電話番号				
12 〇〇	豆腐店・豆腐					
13 〇〇	精肉					
14 〇〇	豆腐				3.4	
15 〇〇	食肉卸			・ふれあいバイキング給食への参加	3.4	
16 〇〇	牧場	電話番号		・取材協力	3.4	
17 〇〇	農業	電話番号		・取材協力		



人材リストを作成したり、「この時にはこんなゲストティーチャーがいますよ」と声かけをしたりしたことで、フランス料理のプロから大豆のおいしい調理法を学んだり、和食料理人の方から「本物のだし味」に児童が出会えたりした。また、地域の郷土料理名人から教えていただくことで地域の方に見守られていることも児童は実感できたのではと感じる。また、マナーや生活習慣において気になる児童を担当に知らせると、担任も声かけしたり、その子の生活改善のために学級活動や授業の中などで取り組んでくれた。児童・保護者と直接つながっている担任等との連携の大切さを強く感じた。

発信

② ぱくぱくだより (児童へ)

その日のこんだて内容についてのおたよりを用意し、給食栽培委員に読んでもらっている。献立のこと、栄養のこと、生産者、調理員さんのことなど児童が給食に関心をもち、感謝の気持ちを持てるように時々クイズを取り入れながら作成している。


2017年度

ぱくぱくだより

直入学校給食共同調理場

7月12日(水)

- ・菜ごはん
- ・じゃがいものおで汁
- ・いわしの梅煮
- ・ゴーヤチャンフル
- ・牛乳



こーや

こーやは、竹田市会長の吉岡さんが贈ってくれました。にがいけれど、ビタミンCがとっても多く、夏の暑さによるつかれをとってくれます。こーやは、葉身と○○色になり、あまくなります。葉身まで、いろいろな動物に食べられないようにするために、にがいのですね。○○は・・・


2017年度

ぱくぱくだより

直入学校給食共同調理場

11月17日(金)

- ・くろまいごはん
- ・ご汁
- ・どじょうの甘辛揚げ
- ・きりぼしだいじんのサラダ
- ・牛乳



きょうは・・・

きょうは、「竹田市らるさとこんだて」の日です。にんじん・だいこんは、藤原の次次優美代さん、しいたけは、吉住結美さんが贈ってくれました。どじょうは、おなじみ給・下竹田小学校の農業さんが贈ってくれました。どじょうは、カルシウム・鉄分が多いので、じょうぶな体を作ってくれます。天分の食べ物をたくさん食べて元気な体を作ってくださいね。


2017年度

ぱくぱくだより

直入学校給食共同調理場

10月11日(水)

- ・黒砂糖パン
- ・はくさいスープ
- ・なすのミートグラタン
- ・しょうがまめ
- ・牛乳



なすをたくさんふらつてきたよ。

なすの美味しい季節です。「なすは、よめにくわすな」ということわざがあります。おしゅうとめさんのいじわる？それともやさしいお嬢さん？なすは、からだを冷やすからおいしいからといって、食べ過ぎではいけないという、やさしさからでたことわざだそうです。しょうが豆のしょうがは、ぎゅくに体をあたためてくださいよ。


2017年度

ぱくぱくだより

直入学校給食共同調理場

11月14日(火)

- ・ごはん
- ・マーボー豆腐
- ・焼きししゃも
- ・ハリハリ漬け
- ・牛乳



おきな おとうみを きっています。

きょうは、なすの季節です。そんな時でもかならず、朝4時から、お豆腐さんはお豆腐を作り出します。新鮮、できたてのお豆腐をみんなに届けるために・・・きょうは、湯水茶屋さんとどけてくれました。湯水さんは、小津湯水水というところの美味しいお水と地元大豆を育ててくれます。ありがとうの気持ちでいただきますね。

食のおたより（家庭へ）

毎月、親子で読んでもらえたらと作成している。食・体に関すること、児童の様子、生産者のこと、おすすめレシピ等を掲載している。

食のおたより

2017.9 借入学校給食共同調理場 NO.5

2学期がはじまりましたね。いろいろな思い出でできた夏休みで、みんな、すいぶん成長したと思います。ところで、生活リズムはくずれしていませんか？ 体のために、早ね、早あき、朝ごはん、たいせつにね！

早寝・早起き・朝ごはん！

おこぼれ たべて けんまの、うんどう！

はやめに ぐっすりねむれる

おきているあいだに 体の中では 大仕事。

起きて 頑張るためのホルモン がたくこんでいきます (寝ているときは、寝ているホルモンがたくこんでいきます)

朝ごはんが あいしょよ！

朝は、体の5割のおもちゃだけれど、全体の20%のエネルギーを使います。おきているあいだでも生きていくために、朝は、はげしく使います。よるに、食べたもののエネルギーは、ほとんど使っています。また、おきてから、なにも食べていないと、逆に太りやすい体質になるそうです。

購入の新しいもの紹介！

ピオーネ

毎年、借入小学校4年生が学習させているピオーネ生産者の沖田さんの紹介です。

沖田さんのピオーネはあまくて、大きくて、いろいろなところで、賞状されています。

収穫が、ぶどうなので、ぶどうがたっぷり、ぶどう粒は粒のエネルギーを凝縮してできてはならないのです。ちょっと、しびれかければポリフェノールといっているいろいろな効果を出せてくれる果物がたっぷりです。

朝6時から夕方6時まで 出勤しています。たくさん食べてね。

100本のブドウ(ピオーネ)を育てています。あまいピオーネを育てるために1冊かけて育ててきました。


6月から4年ほどぶどう栽培を始めてみました。9月21日に4収穫にいきよります。(9月22日の朝収穫にです)

どりめし

大分県の産物でもあるどりめし。いざは、各家庭で育てられているので、おまつりやお祝いのときには、縁起つよい、またおこぼれついでにいただいていたいました。給食でも人気メニューです。(4人分)

かために焼いたごはん(お米2合分)
 塩海苔(約1.150g)
 ごぼう 50g
 醤油(しょうゆ) 大さじ1袋、さとう 大さじ1、みりん小さじ1、酒(さけ)小さじ2、おろしんにんにく少々

①油で炒め焼いた具を汁ごとごはんにかけてあげます。



(おもて)

つくってみませんか？

7月に給食に登場したメニューです。なすがたがなすでもよく食べていました。なすがおいしい季節ですね。

★なすのミートグラタン

なす (4人分)	200g
チーズ	50g
オリーブ油	小さじ1

- 色い焼肉
- りんじん
- 玉ねぎ
- トマト (加熱済み)
- にんにく
- 120g
- トマトソース
- 大さじ2
- コンソメ
- 90g
- オリーブ油
- 小さじ1
- 醤油
- 小さじ1
- おろしんにんにく
- 90g
- パセリ
- 大さじ1
- シロレットチーズ
- 50g

作り方

1. なすは、あらかじめ洗って、1cm 角のさいころに切り、塩水につけておく。
2. 玉ねぎ・にんにく・にんにくは、みじん切りにし、トマトもあらかじめ切る。
3. なすをオリーブ油で焼く。しんじりし、おろしんにんにくを混ぜる。
4. 前入、オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
5. 玉ねぎ、玉ねぎを入れて、よく炒める。
6. トマト、玉ねぎを入れて、よく炒める。
7. 調味料を混ぜ、6を入れて、チーズ・パセリを混ぜて250℃で10分焼くと、おろしんにんにくが香ばしくなります。

なすが、パセリを混ぜるおすすメニューです。とろけるチーズ、新鮮なオリーブ油、パセリを混ぜることでおすすメニューが完成しました。

★高きごぼんに・・・

★てづくりふりかけ

作り方 (5人分)

ツナ缶	40g
塩(ツナ缶裏面の量は不要)	小さじ1
ちりめん	10g
青のり粉	小さじ1
いりごま	大さじ1
なすと	小さじ1
しょうゆ	大さじ半分

作り方

1. ツナは、スープ、または、塩をきいておく。
2. ちりめん、ごまは、フライパンでからめて乾燥させておく。
3. フライパンに玉ねぎ、ツナを入れて炒めるまでよく炒め合わせる。
4. さとう・しょうゆを入れ、ちりめん・ごま・青のりを混ぜ合わせる。


★かぼちゃスープ

作り方 (4人分)

かぼちゃ	1/4C
小麦粉(薄力粉)	小さじ2
牛乳	400g
バター	10g
塩	少々
コンソメ	1C

作り方

- ① かぼちゃは、皮をとり、皮をむき、(あってもいいよ)おろし、塩をこすり、ラップをし、レンジで約4分加熱する。
- ② 小麦粉をこすり、つぶす。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったなら、①を混ぜ、熱湯を加えて混ぜる。
- ④ 牛乳を100g入れ、混ぜたら、この中身を混ぜる。
- ⑤ 湯気が出たら、おろしごまを少量加える。バター、塩、コンソメをいれ混ぜる。
- ⑥ お好みでチーズをかけてもいいよ。



(うら)

連携

③ 親子ふれあい給食

11月に全校児童の保護者対象に試食会を実施。ふだんは、ランチルームでの縦割り班で食べているが、教室等で学年に別れ、親子でのふれあいをもちながら学校給食に関心・理解を深めてもらう場となるように企画している。

- ・ 当日のメニュー
- 麦ご飯、牛乳、ほうれん草スープ
- 豆腐の千草焼き、手作りふりかけ



好評でした

連携

④ 直入小 うちカフェ

栄養教諭・養護教諭が保護者と直接、気軽に交流できる場として、保体部で「直入小うちカフェ」を企画した。台風などの影響で日程変更等あったが、参加者に好評で、食事や子育てのことなど、楽しくいろいろな話ができ、貴重な時間を持てた。今後も機会をとらえ、計画的に取り組んで保護者との交流を深めていけたらと思う

- 〈メニュー〉 かぼすそうめん
豆腐白玉だんごのみたらしあん
水出しサフラン紅茶

〈参加者〉 6家庭 20名程、教職員 4名（幼児、祖母なども参加）



家でもしてみたいな。
参考になったよ。



おいしかった～



試食&懇談



デモンストレーション

楽しかった～。こんど、宣伝するよ

⑤ ふれあいバイキング給食

連携

1年生が食べ物の働きについて学習したあと、毎年12月に生産者を招いてふれあいバイキング給食を行っている。児童が育て、収穫したさつまいもをメニューに取り入れ、ふだんお世話になっている地域の生産者に感謝の気持ちもこめて行っている。

事前に1年生が食べ物の働きについて発表してくれました。



給食栽培委員会から生産者へお礼のあいさつ



ほとんど、手作りのメニュー。調理員さんが朝早くから作ってくれました。

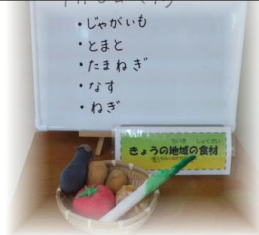
vii) 環境づくり

楽しく、そして感謝の気持ちを持ちながら食べられるように環境づくりを行っている。栄養教諭だけでなく、学校司書・学校主事等、校内の様々な職員が関わりながら、環境作りに取り組むことで、学校全体として食に対する意識が高まっている。



竹田市おいしいものマップ

きょうの地域の食材



食器の置き方模型



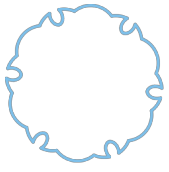
季節・旬の野菜



地域の生産者



栄養教諭として、環境整備、児童・保護者への発信も大切だが、自分自身が保護者や地域の方とつながっていく方法を考えながら取り組みを行ってきた。うちカフェ後は、「今度は、知り合いに、いっぱい宣伝するよ」「行けなかったからまたしてくださいね」という声も聞かれ、保護者と出会った時など気軽に会話ができるようになった。地域の生産者の方とも視察を機に「今度、調理実習用に野菜を持ってきてあげようね」「子どもたちも畑の見学おいで・・・」と積極的に関わってくださり、地域で子どもたちを育てようという気持ちを感じる。今後も様々な取り組みを通して、子ども・家庭・地域とつながっていきたい。



雪の輪



春霞(エ(え)霞)



雷文

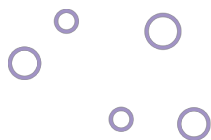


雪華

(4)自然の美しさや 季節の移ろいの表現



秋草



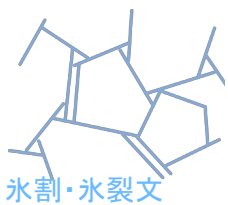
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～ 保育所等編 1 ～

認定こども園 納場保育園

*五節句

[柏餅]

五節句のお祝いの食事を取り入れている中で5月5日の子供の日（但し祝日のため、4月末に行うことが多い）には、子供達の健やかな成長を願い[柏餅]を手作りしています。園庭に(創設者の園長が植えてくれた)柏の木があるため、子供達と葉っぱを取り、茹でて塩漬けにしておいた葉に手作りの餅を包みます。柏の葉は<新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄（家系が途切れない）>という縁起を担いでいることを伝えている。



[重陽の節句]

五節句のお祝いの食事を取り入れている中で、9月9日の重陽の節句（但し、菊の花が咲いていないため旧暦に行っている）は、別名菊の節句ともよばれているため、[菊の花の天ぶら]を栗おこわと共に提供しています。菊の花は苦味があり、食べにくいものかと思いきや天ぶらにすると苦味をほとんど感じることなく、子供たちは「綺麗でおいしい!」と食べています。栗は地域で多数作られており、隣にも栗畑があるため栗の木の成長を日々目にしている。菊は<不老長寿を願う>という縁起を担いでいることを伝えている。

*十五夜

[お月見団子]

ススキや里芋・栗・柿・梨などこの時期の作物を飾り、手作りのお月見団子を食べる。普段、おやつで食べている白玉団子とは上新粉（米粉）が入ることで食感が違うため、舌触りが悪く子供たちにはあまり好まれないこともありながらも、作り方や分量の改良をしたりして毎年行っている。また、学童保育（小学生たち）では、自分達で上新粉団子を作り楽しんでいる。



*創立記念日・七五三の集い



[赤飯]

日本のハレの日の食事として代表的な[赤飯]を手作りで提供しています。古代より赤い色には<邪気を祓う力がある>とされていて、お祝い事には[赤飯]を食べるという風習を楽しむ。子供たちは普段のごはんとは違う匂いと食感を味わいながら喜んで食べている。中には小豆を嫌がる子もみられるが小豆の栄養や効能を伝えたりすると頑張っって食べている。

*節分

[イワシの丸干し焼き]

2月3日の節分には、[イワシの丸干し焼き]を提供しています。大人でも食べづらい[イワシの丸干し焼き]ですが、<鬼を払い災いを遠ざけるため>に頑張って食べようと子供たちに伝えています。そのためにも、日常の給食でシシャモを頭から食べる事を伝え、食材が体の元になる事、食べ物を粗末にしないことを知ってもらう。



*正月・小正月

[七草粥・小豆粥]

正月はお休みのため正月料理は提供できないので、1月7日には<正月料理で疲れた胃を休めるために>[七草粥]を提供している。1月15日には小正月として<邪気を払い一年の健康を願って>[小豆粥]を提供している。



*田植え・稲刈り

[米]

給食で購入している米屋さんの協力で田んぼに田植えをさせてもらい、数本は園内でバケツにて稲を育てている。田植えでは泥の中の歩きづらさ大変さを体感し、稲刈りでの大変さも体験し、お米の大切さを身をもって感じてもらい一粒残さずに食べることを身につけてもらう。また、お米は大切な栄養分が摂れるように七分つき米で納品してもらっている。



(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～ 保育所等編 2 ～

社会福祉法人桑の実会 国分寺Jキッズステーション

◎秋のちらし寿司(10月調理保育案)

平成30年9月

目的：秋の収穫期に新米を使った料理を作り、味わう。

お米のなりたちに触れる機会を持つ

日本の伝統食材『乾物』に親しむ

内容：お米のなりたち(絵本)の読み聞かせ

乾物が水で戻る様子の観察(触る)

寿司酢作り(混ぜる)

すし桶を用いての酢飯作り(混ぜる、あおぐ)

材料：ご飯、酢、砂糖、塩、

切干大根、干し椎茸、かんぴょう、ひじき、きくらげ(午後の塩焼そばで使用)

道具：ボール、ざる、泡だて器、すし桶、しゃもじ、うちわ

流れ

前日 おやつ後の時間を使い子ども達に流れを説明する

※留意点…電気がまを用いてクラスで米を炊く。窓際に置くので子どもが触らない
落下しないための配慮が必要。

当日

9：15 米のはいった炊飯器をクラスに運びスイッチを押す。
(再び子ども達には注意を伝える)

10：00 開始

①乾物の観察をし、水につけて戻す。(放置20分位)

②寿司酢作り(酢、塩、砂糖をボール、泡だて器で混ぜる)

※事前に計量したもの、酢あらかじめ沸かしておく。(酸味を飛ばすため)

③戻った乾物を観察、触ってみる。

④寿司の具(キッチンで煮ておいたもの)を見る。その他の材料(焼き鮭、のり、ゴマ)なども。

⑤炊き上がったご飯をすし桶に移す。(大人)

一度混ぜ方、あおぎ方の見本を見せる。

⑥グループごとに前に出て、2人が混ぜ、他の子はうちわであおぐ。(交替制)

⑦具を全体に混ぜる。(大人)

11：10 ⑧鮭とのりを全体に散らして完成。

11：20 いただきます

調理保育 計画および報告書 平成 30 年 10 月度


園長	主任
器具	井(乾物を入れて戻す用) ざる(乾物の水を切る用) 泡だて器、ボール × 5セット すし桶、 しゃもじ3 うちわ3 大きいしゃもじ1
材料	米 15合 酢60cc 砂糖35g 塩 7g × 5セット 切干大根、干し椎茸、かんぴょう、 ひじき、きくらげ(観察用) 具材(煮あがったもの。焼き鮭、 錦糸卵、刻みのり、白ごま)
準備するもの	
職員配置	
参加者	園児 保育士 23名 青木 翔子 4人 担任(記録 青木 翔子)
反省・感想	担任(記録 青木 翔子) はじめに5種類の乾物の観察をした際には、 触り、匂いを嗅ぎ、とても興味を持っていた。干 し椎茸のみ分かったようだったが他の物は難し い様だった。一生懸命考えて「昆布」「ワカメ」 などと答っていた。水で戻した後は、にお いなどは分かったが多かった。かんぴょうは全 員食べたことがなかったのも最後まで難かつた ようだった。 大きなしし桶でみんで協力してご飯を混ぜ て酢飯を作るという体験はなかなか経験でき 事ではないので、とても良かったと思う。子ども 達も楽しんでいく様子が伝わってきた。 高崎先生が錦糸卵を持ってきてくれた時には 「わーい」と歓声が上がり、仕上がりを見込んで 楽しみに見ていた。その時間をみんなで共有す ることができたのは素晴らしい体験だった。 ちししは春のイメージが強いが、秋のちら ししはとも良いと思っただ。普段野菜が食べら れない子どもも代わり定してよく食べていた。
献立	秋のちらし寿司
内容	・秋の爽りの新米を使った料理を作り、味わう。 ・お米のなりたちに触れる機会を持つ ・日本の伝統食材料「乾物」に親しむ
日時	平成 30 年 10 月 19 日 (金) 9 : 15 ~ 11 : 20
場所	つばさクラス
時間	内容
前日 10/18	おやつ後の時間を使い子ども達に流れを説明する ※留意点…電気がまを引いてクラスで米を炊く。密閉に 置くので子どもが触らない落下しないための配慮が 必要。
当日 10/19 9:15	米のはいった炊飯器をクラスに運びスィッチを押す。 (再び子ども達には注意を伝える)
10:00	開始 ①乾物の観察をし、水につけて戻す。(放置20分位) ②寿司酢作り(酢、塩、砂糖をボール、泡だて器で混ぜる) ※事前に計量したものを、酢あらかじめ沸かしておく。 (酸味を飛ばすため) ③戻した乾物を観察、触ってみる。 ④寿司の具(キツツンで煮ておいたものを見る。 その他の材料(焼き鮭、のり、コマツなど)も。 ⑤炊き上がったご飯をすし桶に移す。(大人) 一度混ぜ方、あおぎ方の見本を見せる。 ⑥グルーブごとに前に出て、2人が混ぜ、他の子はうちわ であおぐ。(交替制) ⑦具を全体に混ぜる。(大人) ⑧鮭とのり、錦糸卵を全体に散らして完成。 ☆その間に他の職員は配膳準備 いたしました
11:10	
11:20~30	
流れ	

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～ 学校編 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

旬の食材のよさを知ろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 22

対象学年・教科	5年生 家庭科								
ねらい	旬の食材のよさやその特徴を理解し、自分の食生活を振り返る。								
活動内容	<p>1) 4枚の給食カレンダーを見て、どの季節の給食かをグループで考える。 ※給食カレンダーを黒板に貼る。 ※子どもたちの発表に合わせて給食カレンダーに季節を記入する。 ※季節が分かる食材のことを「旬の食材」ということを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍ミカン、冷やし中華、ミニトマトがあるから夏 ・ミカン、サトイモ、ブドウがあるから秋 ・イチゴ、福豆があるから冬 ・タケノコ、キウイがあるから春 <p>2) 自分の地域の季節ごとの旬の食材をグループで調べる。 ※各班に給食カレンダーから旬の食材を見つけて発表する。 ※子どもたちの発表に合わせて旬の食材にペンで線をひく。 ※給食にたくさんの旬の食材が使われていることを伝える。</p> <p>3) どうして旬の食材がたくさん使われているのかを考える。 ※ワークシートの欄に記入し、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしい、安い、栄養がある、新鮮、香りがよい <p>4) 今の旬の食材を含んだ給食をグループで考える。 ※各グループに食材カードとミニホワイトボードを配布する。 ※ポスターセッションで発表する。</p>								
資料等	給食カレンダー、ワークシート、食材カード、ミニホワイトボード								
板書	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p><u>旬の食材のよさを知ろう</u></p> <p>どの季節の給食かな？</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">春</td> <td style="width: 25%;">菜の花</td> <td style="width: 25%;">夏</td> <td style="width: 25%;">トウモロコシ</td> </tr> <tr> <td>秋</td> <td>サツマイモ</td> <td>冬</td> <td>ダイコン</td> </tr> </table> <p>旬の食材のいいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしい ・安い ・栄養がある ・新鮮 ・香りがよい </div> <div style="width: 35%;"> <p>私たちが作った給食！</p>  </div> </div>	春	菜の花	夏	トウモロコシ	秋	サツマイモ	冬	ダイコン
春	菜の花	夏	トウモロコシ						
秋	サツマイモ	冬	ダイコン						

授業の背景!

食材には「旬」があります。その食材が本来育つ「旬」と呼ばれる時期には、その食材が持つ力が最大限に引き出され、最も美味しいと言われています。しかし、近年ではいつでもどんな食材でも食べられるようになり、どの食材がいつ旬なのか、旬とは何か、わからない人が多くなってきたようです。本授業では、身近で旬の食材を扱うことが多い給食から旬の食材を知り、調べていくことで旬の食材のよさを理解させます。自分の食生活を振り返り、普段の生活にも旬を取り入れていってもらいたいと願っています。



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

ちょこっと食育! みんなは、季節ごとの旬の食べ物、分かりますか？旬の食材は、おいしく、栄養価も高く、しかも経済的です。いいことばかりなのですが、昨今は「旬が消えた」とも言われています。そのために子どもたちだけでなく大人も野菜の旬を知らないことが多いようです。食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のようにあたたかい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。野菜、果物、魚など、食べ物にはいちばんおいしい旬の時期があるから、おいしい季節を知って、食べ物をもっと好きになりましょう。

旬の食材の良さを知ろう

5年 組 番

()

季節ごとの旬の食材を調べよう

春

夏

秋

冬

旬の食材の良いところは何だろう？

[]

今が旬の給食を作ろう

時期:()使った旬の食材()

[]

行事食当てクイズ

旬の食材を活かした代表料理「行事食」を学ぼう

- ・班ごとに各月の行事食カードを配る。
- ・班で相談し、どの月にどの行事食が当てはまるかを考え、並べる。
- ・理由を考え、ワークシートに記入する。
- ・班ごとに発表す。
- ・行事食と季節関係と行事食の誕生の背景について学ぶ。

1月

おせち



理由

2月

恵方巻き



理由

3月

蛤の吸い物



理由

4月

花見団子



理由

5月

柏餅



理由

6月

水無月



理由

7月

そうめん



理由

8月

白玉団子



理由

9月

菊酒



理由

10月

栗ご飯



理由

11月

千歳飴



理由

12月

年越しそば



理由

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～ 学校編 2 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

やかましいオリジナルみそ汁を作ろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 13

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	身近なみそ汁を通して、旬の食べ物を取り入れて調理する日本の四季の素晴らしさを感じ、バランスよく栄養をとることを考える力を育てる。
活動内容	<p>1) みそ汁の具に何を入れるか考える。 ※個人で付箋に記入し、その後、全体に出していくようにする。 とうふ、ねぎ、油揚げ、みそ、大根、白菜、ごぼう、にんじん、豚肉、こんにゃく、さつまいも、じゃがいも、わかめ、のり、しめじ、しいたけ</p> <p>2) 具に使う食材の仲間分けをする。 ※付箋を使って、大豆製品、肉類、野菜類、イモ類、きのこ類のグループごとに仲間分けをする。 ※野菜は季節を感じさせるようにするために春夏秋冬を書いた季節のシールを貼る。 ・1年中、いろんなみそ汁ができるんだ。 ・みそ汁を作ってみたいな。</p> <p>3) 「やかましいみそ汁って何だろう」と問い、その意味を話し合うことで、みそ汁のよさについて知る。 ※5種類の具材が入ることで、ご飯と合わせると栄養価が安定することを伝える。 や…野菜 か…海藻 ま…豆から作ったもの、豆腐とか油揚げなど し…しいたけ等のキノコ類 い…芋類</p> <p>4) 作ってみようと思う「やかましい」みそ汁をワークシートに書く。 ※グループで絵か文を書き、みそ汁について説明する。</p> <p>5) グループごとに発表する。 ※家庭で実践するようにワークシートを家に持って帰る。</p>
資料等	ふせん・具材の絵カード・ワークシート・シール
板書	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 5px;">「やかましい」みそ汁を作ろう！</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">みそ汁の 写真</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">大豆 製品</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">肉類</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">野菜 類</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">いも 類</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">きのこ 類</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">や か ま し い い</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">やかましいみそ汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">やかましいみそ汁</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">やかましいみそ汁</div> </div> </div>

授業の背景

家庭科の学習指導要領の中で、我が国の伝統的な日常食とあげられている米とみそ汁。中でも、みそ汁はどんな具材とも相性がよく、昔から親しまれています。どんな具材にもあうこともあり、具材によって色々な栄養を摂ることができます。この授業では、「やかましい」といわれるみそ汁がよい理由を知り、どのようなものか考えていきます。さらに、オリジナルのやかましいみそ汁を考えることによって和食の素晴らしさを感じ、自らも家庭でやってみようといった気持ちが芽生える授業です。学習指導要領では、「米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、おかずやみそ汁の実を工夫し、調和のよい食事を考えるようにする。」と「みそ汁の実」と示されていますが、ここでは馴染みのある「みそ汁の具」と表現しました。

ちょっと教材研究

やかましい味噌汁

「やかましい味噌汁」とは、栄養バランスのよい味噌汁のキーワードです。『や』は野菜、『か』は海藻類、『ま』は豆類、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類を表しています。これらの食材を組み合わせるとバランスのよい味噌汁ができます。

みそ汁などの和食の汁物は、中の具材により主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材がたっぷり入れれば主菜に、野菜、キノコ、海藻などを中心とした汁物にすれば、副菜になります。だしは、日本の大切な食文化です。食材が持つおいしさや、だしのうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。ごはん中心の料理の中に、だしのうま味と風味を生かした汁物や煮物などを上手に取り入れることも、消費者に提案すると良いでしょう。

「食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド 早 分 か り」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/style.html より



みそ汁登場

鎌倉時代に中国から日本へやってきた僧の影響で、すり鉢が使われるようになり、粒味噌をすりつぶしたところ水に溶けやすかったため、みそ汁として利用されるようになりました。みそ汁の登場によって「一汁一菜（主食、汁もの、おかず、香の物）」という鎌倉武士の食事の基本が確立されたと言われています。もともとは質素節約を重視した食事とされていましたが、現代ではバランスの取れた食事のスタイルとして扱われています。

マルコメより <http://www.marukome.co.jp/knowledge/miso/history/index.html>

ちょこっと食育

毎日みそ汁を飲む人は、全然飲まないより、50%も胃がんにかかる率が低いと国立がんセンター研究所の調査結果で出ています。さらに、緑黄色野菜など様々な具材が入ることによって、様々な栄養価を得ることができるのです。その中でも、旬の食材を具材にすることにより、一杯のみそ汁でより高い栄養を得ることができ、さらに旬を感じることができます。みそ汁は健康に欠かせないものなのです。

やかましいみそ汁を作ろう

5年()組()番 名前()

<やかましいみそ汁ってどんな具が入っていると思うかな？>

や…

か…

ま…

し…

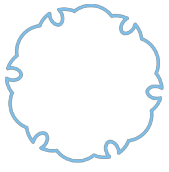
い…



<オリジナルのやかましいみそ汁を考えよう>



<どんな人にオリジナルみそ汁を作ってあげたいですか？>



雪の輪



春霞(エ(え)霞)



雷文

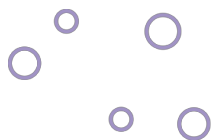


雪華

(5)正月などの年中行事との 密接な関わり



秋草



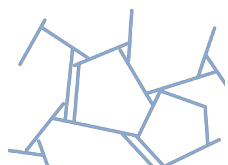
露



扇窓



梅のつぼみ



氷割・氷裂文

(5)正月などの年中行事との密接な関わり

～ 保育所等編 1 ～

《施設名》

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

1 題材名

越後の国のお正月のごちそう

“餅つき”と“お雑煮”

2 題材設定の理由

・正月はとても大切な行事である。50年位前までは餅つきは正月の準備のひとつとして各家庭で行っていた。しかし核家族化や商品の普及から自宅で餅を搗くことは、この地域でもごく少数になっている。

又子どもたちに聞くとお正月にかかわらず「お餅やお雑煮を食べたことがない」という子どもいる。子どもたちに食に関心を持ってほしい、豊かな経験を積んでほしいと考え毎年祖父の協力を得て行っている。

3 目標（ねらい）

- ①日本人の大事な食文化としての“餅”を知る
- ②餅を搗く祖父の姿を見て、尊敬の念を抱く。
- ③餅を作ることの苦労、大変さを知る。
- ④餅のおいしさを知る。
- ⑤故郷の正月料理を味わう

4 対象園児・期間

- ・対象園児
1歳児から5歳児約60名
- ・期日
12月第3週水曜日
- ・餅つき体験
年長13～18名

5 学習の流れ

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気付き
導入	12月 19日 10時	餅について興味を持つ	・お話を見る ・餅の歌を歌う 「てんやのお餅」	ペープサート「ネズミの相撲」	餅を食べると力持ちになるなど、栄養たっぷりの食材と知る。
見学・実行	12月 19日 10時半	・餅つきを見て経験し、搗きたての餅を味見する。	・餅つきのおじいさんたちに挨拶をする。 ・もち米とうるち米の違いを知る。(色、形状、におい、味) ・餅つきの様子を見学しながら掛け声をかける。「ヨイショ！」 ・年長児はおじいさんと一緒に杵で餅を搗く ・出来立ての餅を砂糖醤油につけ試食する	・もち米3升 ・蒸かし釜、杵、臼、ボール、しゃもじ、砂糖醤油、皿、つまようじ、箸、スプーン	・うるち米ともち米の色や粒の形状の違いを知る。 ・米の蒸かし上がる時の匂いを嗅ぎ、うるち米との違いを知る。 ・餅ができるまでの様子を見、粒がつぶれるに従い粘り、餅を作ることの大変さを知る。 ・お餅を作ることは複数の大人の力が必要のため、餅を食べることが大変ということを知る。
実食	12月 19日 11時45分	お雑煮、餅などふるさとのお正月のごちそうを食べる。	友達、おじいさん達と一緒に雑煮、きな粉餅、みたらし餅などを食べる。	・お雑煮(鮭、大根、人参、里芋、こんにゃく、豆腐、かまぼこ、ほうれん草、醤油) ・きな粉・みたらし	手作りのお餅と十日町の郷土色あふれるお雑煮を食べることにより、ふるさとの良いところを知る。

6 子どもの反応(評価)

- ①餅をつくのはもちろん、食べたことがない子も興味をもって参加していた。
- ②餅つきの迫りにびっくりしながらも、大きな声で「ヨイショ」と掛け声をかけ、つきたての餅に舌鼓を打っていた
- ③力持ちの祖父達を尊敬し、身内の子は誇らしげにしていた。祖父も子どもたちの前で餅をつき喜ばれ、嬉しそうだった。
- ④会食では餅をついてくれた祖父と一緒に食べることや、いつもより種類の多い主食、たくさんのお代わりなど、特別な食事に気持ちも高揚し喜んで食べていた。
- ⑤餅を食べたことやお雑煮に餅を入れて食べることが初めての経験という子もいた。のどにつかえそうな子や、餅の感触に戸惑う子もいたが職員の声掛けや、小さくちぎってやるなどの援助で食べていた。
- ⑥餅つきを見て、つきたての餅を味見し、又にごやかに会食したことでお餅を日本のお正月の食べ物と認識し、興味を持った。味もいろいろあり、餅を好きになってくれた。
- ⑦スーパーで買い、トースターや電子レンジで調理すればすぐに食べられるが、食べ物が口に入るまで、いろんな人の力と手間が必要であるということが理解でき、嫌いだった子も少しずつ食べようと努力するようになった。

7 活動の様子（写真）



導入、ペープサート「ネズミの相撲」



祖父紹介



栄養士がもち米の説明をする



蒸したもち米の状態を見、匂いを嗅ぐ



餅つき開始



年長児の餅つき体験



つきたての餅を味見

8 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



臼と杵



せいろ、しゃもじ



もち米



おじいさんとにぎやかに会食



十日町のお雑煮ときな粉餅、みたらし味

9 事例提供元

園施設の概要

《施設名》

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

《所在地》

〒949-8615 新潟県十日町市 中条甲1022番地7

Tel 025-757-5446

Fax 025-757-5798

《開園年月日》

- ・昭和32年季節保育園
- ・昭和39年へき地保育園
- ・昭和58年4月1日認可保育園
- ・平成30年4月1日幼保連携型認定こども園

《認可定員》

95名

《利用定員》

1号 15名 2号・3号60名 合計75名

《敷地面積》 1,558.22 m²

《建築面積》 739.19 m²

《屋外遊技場面積》 455.60 m²

《開園時間》

7時20分～19時

《園児数》

10月1日現在 69名

《地域の特徴》

- ・町の中心を信濃川が流れる盆地
- ・水が豊富で風が吹かない気候はコシヒカリに最適のため、おいしいコシヒカリを生産している。
- ・産業、昔は絹織物だったが着物の衰退で生産は落ち込み、今は農業と電子機器の組み立て等
- ・人口は54,000人
- ・冬には3メートルの雪が降り、道路には消雪パイプが設置され雪を溶かしている。
- ・市民は半年の間冬は雪に埋もれて過ごすため、まじめで、我慢強く、勤勉である。
- ・春の雪解けとともに桜、梅、桃すべての花が一斉に咲き美しい、また山菜も豊富で春の食材は山の恵みにあふれている。
- ・中条こども園は市街地から5キロほど離れ、田んぼの中にある。
- ・近くには陸上競技場、野球場、大井田城址、桂公園と自然に囲まれ、散歩コースは恵まれている。

《給食について》

- ・主食は基本お米。子どもにご飯好きになってほしいと考え、ご飯に合うような献立を立てている。
- ・完全給食を提供している。3歳以上児は保育室でご飯を炊き、ご飯の炊ける匂いを毎日嗅いでいる。その匂いや湯気で五感が刺激され、ご飯への興味がわき、食欲へとつながる。
- ・季節に合わせてバラエティーに富んだご飯を炊き食べている。
- ・だしは煮干、鰹節、鶏がらなどからとっている。

《和食の献立例》

《ごはん》

五目ずし、コーンご飯、枝豆ご飯、なめたけご飯、わかめご飯、茶飯、ツナご飯、栗ご飯、筍ご飯、菜飯、五目御飯、2色ご飯、白子ご飯等

《おやつ》

おにぎり（鮭、ゴマ、焼き醤油・みそ、五目、コーン、そばろ、ゆかり）、落とし焼き、おはぎ、五平餅、みたらし団子、黄な粉団子、味噌タンポ、お好み焼等

《地域の行事》

餅つき（お雑煮、きな粉餅、砂糖醤油）、よもぎだんご作り、ほうりんどう（甘酒）、お茶会（抹茶と和菓子）、節分（炒り豆）、七夕（そうめん）、お雛様（五目寿司、ハマグリのお吸い物）

《特色のある食材と献立》

けんちん汁、納豆汁、芋煮、糸瓜のサラダ、糸瓜のカレー炒め、切菜の納豆和え、冬瓜の味噌汁、夕顔のみそ汁

《畑で野菜の栽培》

- ・こども園の畑で野菜を育てることで、野菜への興味が湧き、野菜嫌いの子も少しずつ食べることが出来るようになっていく。
- ・畑の作物：さつまいも、じゃがいも、カボチャ、ピーマン、オクラ、トマト、インゲン豆、キュウリ、枝豆
- ・子どもたちが食材に親しみ、給食準備の手伝いをする
 筍の皮むき、トウモロコシの皮むき、枝豆の豆もぎ、焼き芋の準備、焚火の準備

《年長児のクッキング》



















- ・よもぎ団子作り（材料のよもぎ取りも行う）、キュウリの漬物、おにぎり、お好み焼き等（餃子、ピザなども）

(5)正月などの年中行事との密接な関わり

～ 学校編 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

和菓子暦をつくろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 19

対象学年・教科	5年生 学活																
ねらい	和菓子を月ごとに分けていくことで、年中行事や季節と和菓子との深い関わりに目を向ける。																
活動内容	<p>1) 旧暦にはどんな月があるか考える。 ※「トトロ」の会話から、知っている旧暦を発表する。 ・ 皁月、水無月、師走など</p> <p>2) 旧暦の月の名前と同じ名前の和菓子を食べる。 ※水無月を食べ、6月に水無月を食べる意味を知る。 ・ 小豆は厄よけ ・ 三角形は暑さを払う氷の意味</p> <p>3) 月ごとにどんなお菓子を食べるか話し合う。 ・ ひな祭りのときに雛あられをスーパーでみたよ ・ 柏餅はこいのぼりの時に食べたよ など</p> <p>4) 和菓子暦をつくり、和菓子の意味を知る。 ※カードを使い、お菓子と月をあわせていく。 ・ 花びら餅（1月） ・ ひなあられ（3月） ・ 柏餅（5月） ・ 水無月（6月） ・ 土用餅・あんころ餅（7月） ・ くりきんとん（9月）・千歳飴（11月） ※ 和菓子の写真・意味カード・名前など用意し、見た目や名前などから決められた意味を考えることによってヒントとする。 ・ 三角形で白い形は氷みたいだから水無月じゃないか（水無月） など</p> <p>5) 和菓子と年中行事や季節との関わりについて考える。 ※グループで話し合った後、クラス全体で交流する。 ※日本の伝統や行事、四季が和菓子で表現されていることに気付かせる。 ・ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 ・ 年中行事と和菓子の密接な関わり ・ 季節にあった穀類・海藻等、自然な材料で作られている。</p>																
資料等	和菓子の写真（水無月） カード（和菓子の名前・意味・写真）																
板書	<p>和菓子ごよみを作ろう！ トトロの会話</p> <p>(例)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>夏越祓（6月）</td> <td></td> <td>お正月（1月）</td> </tr> <tr> <td></td> <td>悪魔払い・暑さを払う氷</td> <td></td> <td>長寿を願う</td> </tr> <tr> <td>雛あられ</td> <td>雛の節句（3月）</td> <td>柏餅</td> <td>端午の節句</td> </tr> <tr> <td></td> <td>女の子の健康を願って</td> <td></td> <td>子孫繁栄</td> </tr> </table>		夏越祓（6月）		お正月（1月）		悪魔払い・暑さを払う氷		長寿を願う	雛あられ	雛の節句（3月）	柏餅	端午の節句		女の子の健康を願って		子孫繁栄
	夏越祓（6月）		お正月（1月）														
	悪魔払い・暑さを払う氷		長寿を願う														
雛あられ	雛の節句（3月）	柏餅	端午の節句														
	女の子の健康を願って		子孫繁栄														

授業の背景

和菓子は四季豊かな日本で自然を身近に感じ、四季を味わう事に深い喜びを感じる日本特有の食文化の一つです。また、私たちの生活文化とも言える年中行事を大切にしています。お正月、節分、端午の節句、収穫の祝いなど年中行事にまつわる和菓子はたくさんあります。和菓子暦を作るというプランを通して、和菓子が日本人にとって身近なものであることに気づき、日本の食文化の良さなどを感じる授業です。

文献：<http://www.wagashi.or.jp>（全国和菓子協会）

ちょこっと教材研究

和菓子の種類

生菓子：水分を30%以上含むもの。ねりきり、おはぎ、水ようかん、羽二重餅

半生菓子：水分10～30%のもの。甘納豆、最中、ようかん

干菓子：水分10%以下のもの。らくがん、せんべい、おこし



年中行事と和菓子

お正月…花びら餅 長寿を願って猪、大根、押鮎などを食べる平安時代の歯固めの儀式を簡略化したもの。

雛の節句…雛あられ 3色のあられを食べる色の意味は、白：雪・清浄、紅（ピンク）：桃の花・厄払い、緑：大地・健康をあらわしている。

端午の節句…柏餅 柏の葉は、新芽が出ないと古い葉がおちないため、子孫繁栄を意味するとされている。

夏越祓…水無月 上の小豆は悪魔払い、三角形の形は暑気を払う氷を表している。

土用の丑の日…土用餅・あんころ餅 餡に使われている小豆は厄除けに良いとされ、土用餅を食べると、夏の暑さに負けず、無病息災ですごす事ができる縁起物とされている。

くりきんとん…豊かさと勝負運を願っている。

七五三…千歳飴 千歳飴の棒の長さや粘り強さは、長寿を意味する縁起と言われている。

このように年中行事に根付いた和菓子に込められた意味を知ること、年中行事に込められた意味を知ることにもつながります。

参考文献：<http://www.zenkaren.net>（お菓子何でも情報館）

<https://www.kibun.co.jp/knowledge/shogatsu/osechi/iware.html>（紀文）

ちょこっと食育

みなさんは、どんな和菓子が好きですか。和菓子には、見た目の美しさだけでなく季節感が詰まっています。和菓子の由来や習慣などを語りながら食べることで日本の文化への理解が深まります。また、和菓子の魅力の一つに餡があります。小豆の豆の皮を残したものを「つぶ餡」、皮を濃し取ったものを「こし餡」といいます。小豆の餡の他に、枝豆で作った豆打（ずんだ）、青豌豆（グリーンピース）で作った鶯餡（うぐいす餡）などもあります。

(5)正月などの年中行事との密接な関わり

～ 学校編 2 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

お雑煮図鑑を作ろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 20

対象学年・教科	4年生 社会科
ねらい	地域の産物・文化・暮らしによって違いのあるお雑煮を通して、日本各地の暮らしに関心を持ち、日本の食は地域の文化と繋がりにあることに気づく。
活動内容	<p>1) 家で食べるお雑煮を発表する。</p> <p>※あらかじめ家庭でどんなお雑煮を食べるのか聞くことを宿題にしておいたものを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるいもちが入っている ・とろ〜りしたおもちが入っている。 ・焼いてある、四角いおもちが入っている。 <p>2) どうしてお雑煮に違いがあるのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の特産物を生かしている ・いわれがある ・親（祖父母）オリジナル ・みんなの好きなもの <p>3) 調べてきた保護者の出身地の都道府県ごとのお雑煮の絵、入れるもの、都道府県名をワークシートに書く。</p> <p>※調べることができなかった都道府県については、資料等を使って調べるようにする。</p> <p>4) みんなで調べてまとめたワークシートを綴じて、お雑煮図鑑を完成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本の各地にいろんなお雑煮があるね ・もちの形はどこで分かれているのだろう <p>5) お雑煮が各地で違う理由について知る。</p> <p>※各地の特産品を使ったり、京都風の文化や武士の文化などから影響を受けたりして地域ごとの特色が出たことを伝える。</p>
資料等	日本地図、図鑑用ワークシート

板書

おぞうに図かんをつくろう。

〈みんなの家のおぞうに〉

- ・まるいもちが入っている
- ・とろ〜りしたおもちが入っている。
- ・焼いてある、四角いおもちが入っている
- ・白い色（白みそ）
- ・とうめい（こんぶ、かつお）
- ・たまごが入っている
- ・いせえびが入っている



〈どうして違うのかな？〉

- ・お母さんが作っているから。
- ・おばあちゃんがつくっているから
- ・地域が違うから
- ・好きなものを入れているから。

〈日本各地のお雑煮〉



各地の特産品を使う

京都風の文化や武士の文化などから影響

授業の背景

お雑煮は、平安時代から年神様にお供えをしたお餅や食べ物を、年神様からのお下がりとして食べたのが始まりです。室町時代には貴族や武家など上流階級の間で、縁起のよい食事、祝いの食事として定着しました。庶民に広まったのは元禄時代だそうです。お雑煮には、その地域の産物が入るので、だしの取り方や具の種類まで、地方によっていろいろな種類のお雑煮があります。

餅の形についていえば、一般的には、富山から三重にかけての『分岐ライン』で分かれるようです。東は角、西は丸に分かれます。味付けについては、東日本はしょうゆを、西日本は味噌を使うことが多いようです。もちろん例外もありますし、今は昔ほど西と東ではっきりと区別されることは少なくなりました。それでもお雑煮からその土地の文化や暮らしが見えてきます。お雑煮を通して日本の食文化に触れ、日本各地の様子に興味を持つことができる授業です。

農林水産省

我が家の味・ふるさとの味お雑煮 http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1101/spe2_01.html をもとに構成しました。

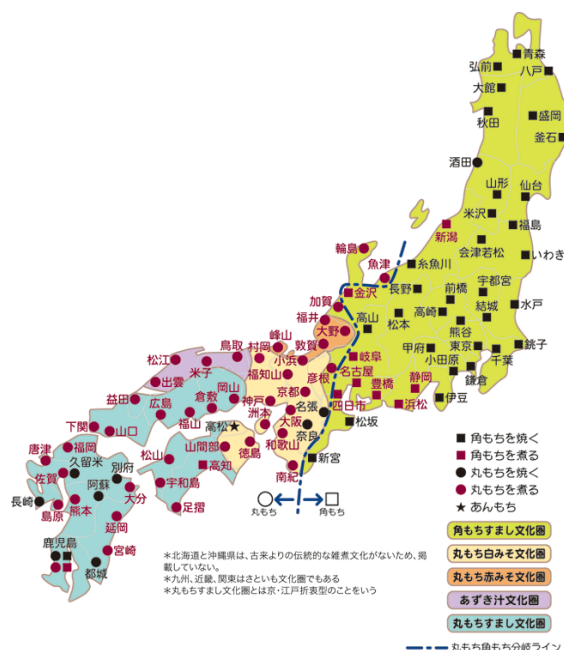
ちょっと教材研究

お雑煮文化圏マップ

もちの形や汁の味、具材の違いなどによって、全国には非常に個性豊かなお雑煮が存在します。

大きく分けると、宮廷文化の伝統が色濃く残る関西では丸もちで味噌仕立て、武家の支配が長かった東日本は角もちにすまし汁が多いといわれますが、そのもちも焼いたり煮たり違いはさまざま。全国のどこでどんなお雑煮が食べられているのかご覧ください。

作図：奥村彪生（伝承料理研究家）より



ちょこっと食育

お正月に食べるものには、どんなものがありますか。「お餅」、「おせち料理」、「七草がゆ」、「お雑煮」などがありますね。お雑煮は、新しい年を元気に幸せに過ごせるようにと願って、神様に供えた餅を野菜などと調理したものです。お雑煮は地域によって作り方や味が違います。各地のさまざまなお雑煮を調べてみましょう。お雑煮からその土地の文化や暮らしが見えてきます。お雑煮を通して日本の食文化に触れ、日本各地の様子を調べてみましょう。

おぞうに図かんを作ろう！

No.

都・道・府・県

調べた方法：

もち（形）：

だし：

材料

- ・
- ・
- ・
- ・

*この都道府県のおぞうについて分かったこと

*食べた感想や調べた感想

制作者：

(5)正月などの年中行事との密接な関わり

～ 学校編 3 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

わけあって入っています：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 21

対象学年・教科	6年生	家庭科																														
ねらい	おせち料理のいわれについて考え、日本型の食事の特徴とそのよさに気付く。																															
活動内容	<p>1) お正月の料理を考える。 ※子どもたちの発表からおせちに焦点化する。 ・お雑煮、お餅、おせち ※おせちにはなにが入っているか発表されたものの食品カードを貼る。 ・黒豆、数の子、海老、巻いている卵</p> <p>2) おせち料理の絵に塗る色を相談する。 ※一人一枚おせち料理の紙を配り、班で話し合う。 ・「数の子だから黄色だね」、「これは海老だ!」、「これはなんだろう」</p> <p>3) おせち料理の絵に色を塗る。 ※カラーのおせち料理の紙を一人ずつ配布し、色を塗っていく。 ・「これは黒豆だったんだ」、「食べたことあるけど何かわかんない」</p> <p>4) 『いわれ』について知る。 ※結婚式の鯛や受験前のトンカツのいわれを説明する。 ・料理に込められている意味や由来のことをいわれという</p> <p>5) どの『いわれ』が、どの料理につながっているか考える。 ※黒板に料理の短冊といわれの短冊を貼る ※グループごとに相談していわれと料理の組み合わせを考えさせ、代表者が順番に出て組み合わせしていく（各班ワークシートに記入させておく） ・れんこん…将来を見通す、黒豆…まめに働く、昆布巻き…喜ぶ、 数の子…子孫の繁栄、田作り…豊かな実り、海老…長生きを願う</p> <p>6) 『いわれ』について振り返り、日本型食生活のよさについて考える。 ※行事食のいわれにも興味をもつよう促す</p>																															
資料等	食品カード、おせち料理の白黒の紙、おせち料理のカラーの紙料理の短冊、いわれの短冊、ワークシート																															
板書	<p>・いわれとは？ →料理に込められている意味や由来のこと</p> <p>おせちには 幸せを願う気持ちが込められている</p> <p>わけあって入っています</p> <table border="0"> <tr> <td><お正月></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>料理</td> <td>いわれ</td> </tr> <tr> <td>・おもち</td> <td>絵</td> <td>絵</td> <td>□</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・お雑煮</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・おせち</td> <td>□</td> <td>□</td> <td>□</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・お年玉</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		<お正月>				料理	いわれ	・おもち	絵	絵	□			・お雑煮						・おせち	□	□	□			・お年玉					
<お正月>				料理	いわれ																											
・おもち	絵	絵	□																													
・お雑煮																																
・おせち	□	□	□																													
・お年玉																																

授業の背景

昔は、今よりもお正月を特別な日としていました。お正月は家族全員が新しい年を迎えることができたとして、家族全員の誕生日として考えられていました。なぜかという、昔は数え年で年齢を数えていたからです。お正月と家族全員の誕生日を兼ねていた、とてもめでたい日に食べるものが“おせち料理”になるのです。また、おせちに作り置きで保存がきく食材なのは、「神様をお迎えした新年に台所を騒がせてはいけない」という考えがあるからです。こうしたおせちのいわれを理解することを通して、「日本型食生活」の大切さに目を向ける授業です。

ちょっと教材研究

おせち料理は通常「重箱」につめます。重箱につめることで、幸せを重ねるという意味になっています。また段によってそれぞれ入れるものがまっています。

○一の重は祝い肴をつめる。

- ・数の子…卵の数が多いので「子孫繁栄」を意味する。
- ・黒豆…「まめに働き、まめに暮らす」ことを意味する。
- ・田作り…片口イワシの稚魚は田んぼの肥料として使われていたので、「豊作」を意味する。

○二の重は口取りをつめる。

- ・きんとん…漢字で金団と書くので「豊か」を意味する。
- ・伊達巻…伊達政宗から由来する伊達巻は「豪華さ」を意味する。

○三の重は焼き物をつめる。

- ・海老…腰が曲がるまで丈夫でいるという「長寿」を意味する。
- ・鯛…「縁起物」

○与の重は煮物をつめる。

- ・サトイモ…小芋をたくさんつけることから「子宝」を意味する。
- ・レンコン…穴が開いていることから「先の見通し立てる」を意味する。

○五の重は控えの重で、空にする。

→空なのは、現在が最高ではなく将来さらに繁栄する余地があることを示している。

<http://kinminn.com/559.html>

<http://もとはる.jp/5092.html>

<http://www.rcc.ricoh-japan.co.jp/rcc/breaktime/untiku/081222.html>



ちょこっと食育

奈良時代から平安時代にかけて、中国から伝わった「節」の行事は日本に定着していき、宮中行事となっていきました。暦の上で節目にあたる日に宴を開くようになり、これを「節会」（せちえ）といいました。そして、この節会で供された食べ物を「お節供」といい、現代の「おせち」の語源となったといわれています。しかし、これは現代のものとはかけ離れたものであり、江戸時代になってから現代のおせち料理の基礎となるものが登場しました。現代のおせちにはいわれがあり、幸せに暮らす願いを表しています。

(5)正月などの年中行事との密接な関わり

～ 学校編 4 ～

埼玉県 草加市立西町小学校 栄養教諭 今井ゆかり

保護者向け和食料理教室

近年、家庭で煮豆やお煮しめ等のおせち料理をあまり作っていないので、元旦等にどのぐらいの児童がお雑煮を食べているかアンケート調査したところ、自宅で食べている児童が約30%、自宅以外で食べている（祖父母宅と思われます）児童が約30%、食べていない児童が約30%でした。

したがって小学生の父母の年齢の家庭では3割しかお雑煮を作っていないことになります。とりあえず、毎年3学期の最初の給食にはお雑煮を供することにし

ます。お雑煮を食べていない児童のためです。その後のアンケート調査では、給食で食べたのが初めてだった児童が15%でした。

家庭科の授業で、日本茶を淹れる授業がありますが、そのおり児童にきいているのですが、家庭に急須があり日本茶の茶葉がある児童は1割以下です。急須で淹れた日本茶を飲んだことがある児童は15%ぐらいでしょうか。授業の中で淹れたお茶を熱い、苦い等の理由で飲めない児童がクラスに1～2人ぐらいは必ずいます。

このようなことに危機感を覚え、昨年度より保護者むけ和食の料理教室を実施することにしました。初回の昨年度は初級編として募集し、料理に自信のない保護者を集め「美味しい出汁のとり方」として、出汁をとり「おでん」「お吸い物」「茶飯」の3種類の料理をつくりました。

料理教室に来た方から『おでんって自分で作れるんですねー』等の感想をいただきました。和食料理をあまり作らないため、とても難しいと思っているようです。

今年度は12月に実施して里芋の白煮や酢蓮、お雑煮等の料理を教えたいと考えています。



給食での和食や郷土料理など

～1月の給食～

新年最初の給食なので「おぞうに」を出しました。

埼玉県では、里芋や大根、人参などの土の中で育つ、根菜と呼ばれる野菜を入れた「おぞうに」が食べられています。里芋が入っているので「いもぞうに」とも呼ばれます。

正月にお供えた鏡餅を割って食べることを「かがみびらき」といいます。1月11日が「かがみびらき」の日です。江戸時代に武士は、切ることを良くないとしたので、かがみもちを割って食べます。このもちをお汁粉に入れて食べます。



～2月の給食～

節分の前の給食になるので、福豆を付けて、いわしを食べる献立にしました。節分には、いった大豆をまき鬼や邪神を払います。豆まき、「鬼は外、福はうち」と言いながら、家の奥の方から豆をまいて、鬼を家の外にだし、福を家に招く行事です。

～3月の給食～

〈桃の節句〉献立です。お祝いに五目寿司を作りました。春のお魚 鱈(さわら)を西京焼きにしています。春のお花を感じる「さくらもち」もつけました。今日の桜もちは「道明寺桜餅」です。「道明寺ほしい」を蒸したもので餡を包んで作るので道明寺桜餅といえます。



～卒業時～

今日は今年度最後の給食です。6年生はもうすぐ卒業ですね。他の学年の人もうすぐ進級して1年上の学年になりますね。それをお祝いして今日は給食室でお赤飯をたきました。

日本では良いことがあった日にはお祝いにお赤飯を炊きます。もち米に小豆を入れて小豆から出る赤い色をご飯にうつして赤い色のお赤飯を作ります。

～5月の給食～

5月5日は端午の節句です。『こどもの日』という祝日ですね。端午の節句にはこいのぼりを立てたり、菖蒲の葉を入れたしょうぶ湯にはいったりします。

また、柏の木は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないので縁起が良いとされていて、5月5日には柏の葉で餅を包んだ柏餅を食べます。給食では5日はお休みなので、もうすぐ5日になる今日、柏餅を出しました。



～7月の給食～

7月7日「たなばた」なので、今日は「たなばた献立」を出しました。七夕の日にはそうめんを食べるので、「たなばた汁」にはそうめんを入れました。また、星の形をした「ふ」も入れました。

～9月の給食～

十五夜のお月見です。給食でも月見団子を作りました。上新粉と白玉粉を混ぜてひとつひとつ丸めて茹でて、きな粉をまぶしました。



～11月の給食～

おつきりこみは埼玉県で昔から食べられている幅広のうどんです。小麦粉をこねて、薄くのばし、太めに切ります。切ったものを茹でないでそのまま汁に入れて煮込みます。ドロドロになったものもまた美味しいです。

給食の和食

給食にも和食の基本の食べ方である「一汁二菜」の献立を月に一度以上入れています。その他にも凍り豆腐の煮物、ひじきの煮物、イカと里芋の旨煮等伝統的な和食を多く取り入れています。給食でなじんだ和食は子供が好きな料理になっていきますので、家庭でも保護者が同じに作れるように、そのレシピを学校のHPで提供したりもしています。

