



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>
「お」のヒミツを探ろう	<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、呪力があって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。

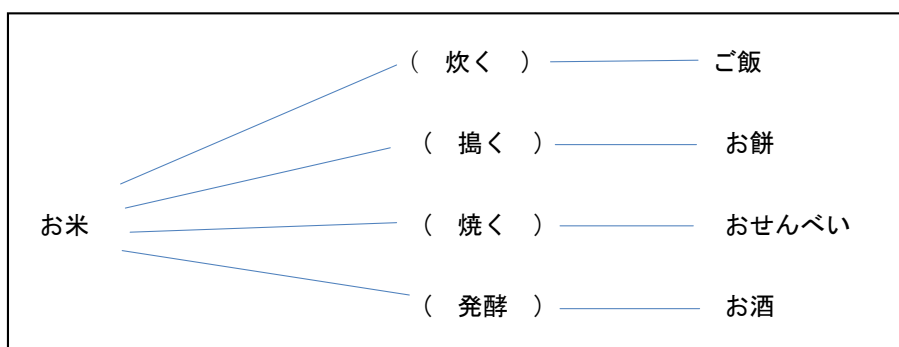
ちょこっと食育

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

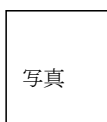
お米を食べ比べてみよう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン3

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

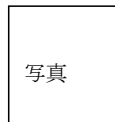
世界のお米

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 ～

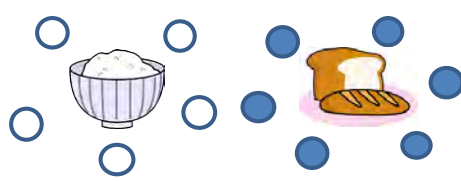
情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

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？」というと、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。

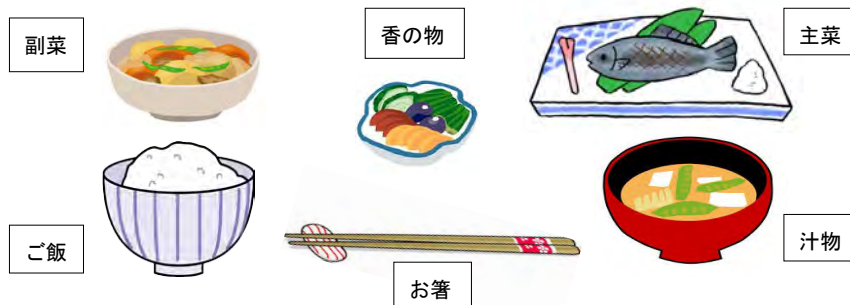
この授業は、ご飯とパンという代表的な主食を使って、それぞれの特徴を考え、そこから日本の伝統である和食の重要性について考えるきっかけづくりとなるよう工夫しています。

ちよつと教材研究

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。

ちよつと食育

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

味噌汁づくり 煮干のだしのとり方

煮干 鰹節 昆布 椎茸 粉末 を飲み比べよう！

- | | | |
|---|--|--|
| ① | | |
| ② | | |
| ③ | | |
| ④ | | |
| ⑤ | | |

一番だし

二番だし