

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

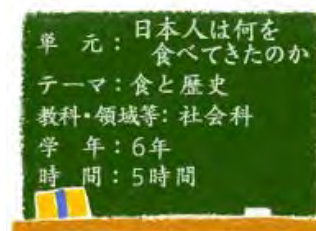
～ 学校編 14 ～

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らうかと思いました。
- 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らうか。
- 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らうかと思いました。