

## 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)

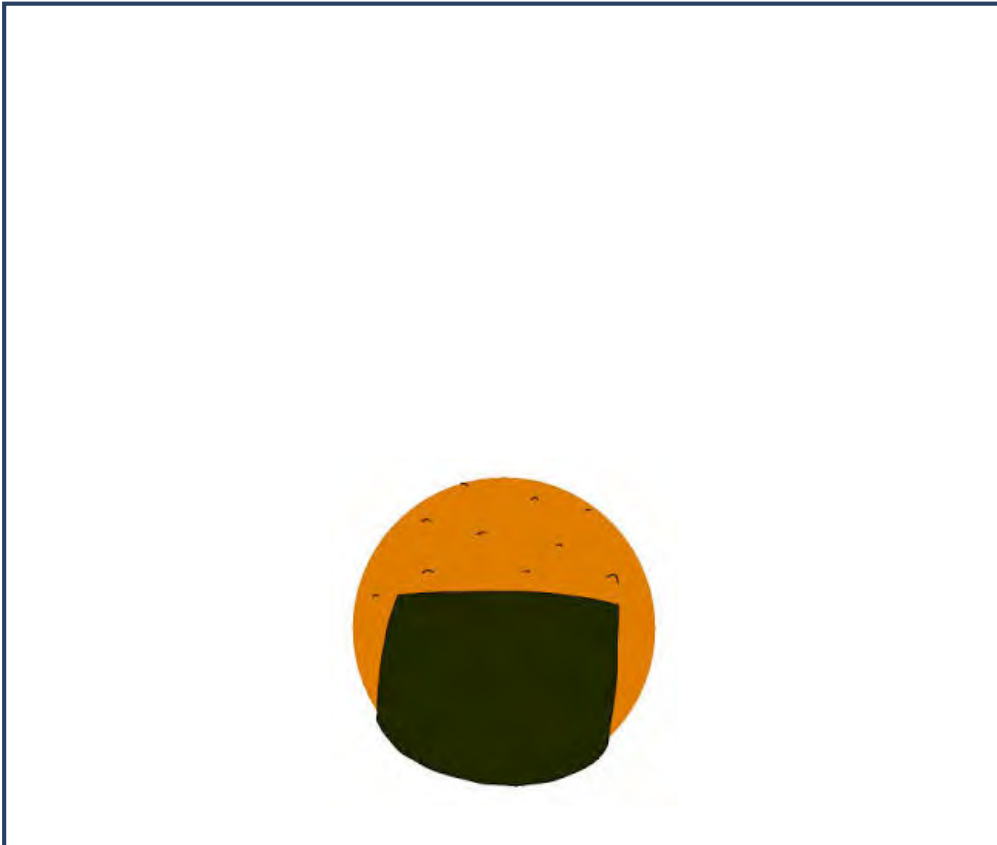
## ちょこっと食育

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」、「シャキシャキのレタス」。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

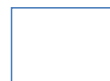
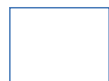
和食が世界無形文化遺産に認められた理由を考えよう！

「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。          ・じゃこ豆やもやし中華あえが献立表にあるよ!          ・家では、枝豆を食べよう!</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](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。

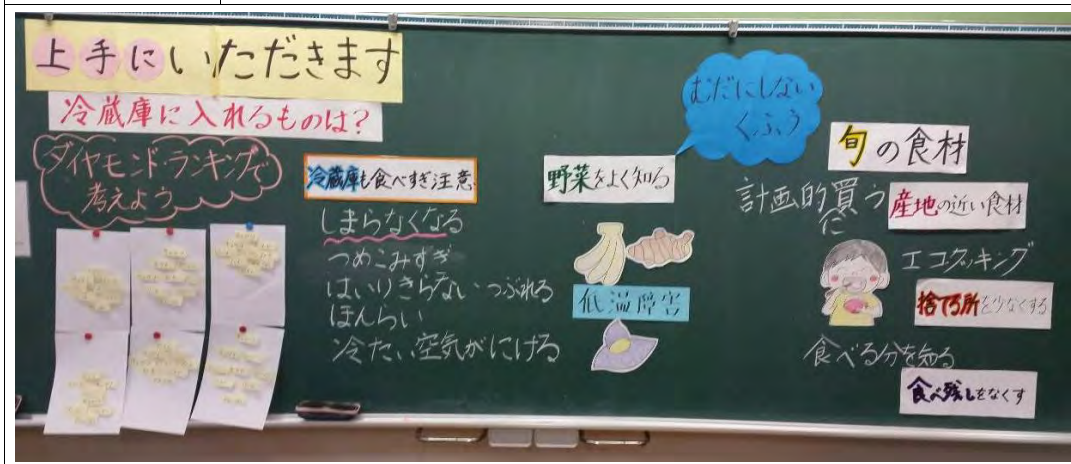
# (1) 「和食」とは

～ 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"> <li>・おいしくいただく ・たのしくいただく ・みんなでいただく</li> <li>・牛乳 ・卵 ・野菜 ・バター ・アイスクリーム</li> </ul> <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"> <li>・トマトは腐りやすいから入れた方がいい</li> <li>・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</li> </ul> <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"> <li>・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</li> </ul> <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"> <li>・野菜をよく知る ・旬の食材、産地の近い食材を選ぶ</li> <li>・食べ残しをなくす</li> </ul>
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](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](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】

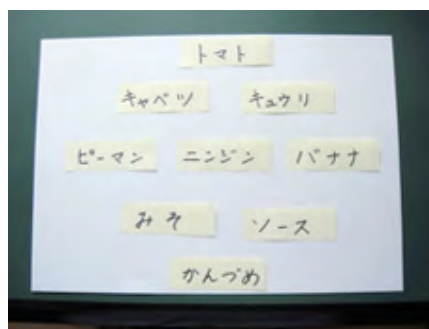
- ・グループごとに付箋紙(幅2.5cm×7.5cm)9枚
- ・A4用紙1枚(何も書いていない)
- ・油性フェルトペン1本

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

<p><b>板書</b></p> <p>お茶の種類</p> <p>緑茶、紅茶 麦茶、ほうじ茶 玄米茶、どくだみ茶…</p>	<p>茶のつく言葉</p> <p>〇〇に入る言葉は… 『日常〇〇事』 ↓ <u>答え 茶飯</u> 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>
<p>この中で</p> <p>→</p>	<p>&lt;茶葉を使っているお茶&gt;</p> <p>緑茶、 紅茶、 ほうじ茶…</p> <p>写真 写真 写真</p> <p>&lt;茶葉を使っていないお茶&gt;</p> <p>麦茶、 どくだみ茶…</p> <p>写真 写真</p>