



昆布と鶏と大豆とにんじんの炊いたん(煮物)

材料	
鶏肉(もも)	30.00g
にんじん	20.00g
北海道大豆水煮(フジッコ)	14.00g
○出汁	
水	10.00g
おいしいだし昆布(フジッコ)	2.00g
○調味料	
砂糖	2.00g
濃口醤油	3.00g
本みりん	0.50g

- 作り方**
- 鍋に水と昆布を入れ、柔らかくなるまで炊き戻す。
  - 鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切りにする。
  - (1)の昆布が柔らかくなった後、取り出しておく。
  - 出汁に調味料を加えて鶏肉とにんじんを煮る。
  - (4)に大豆水煮と(3)を加えて煮ふくめる。

春菊の塩昆布あえ

材料	
春菊	40.00g
○出汁	
水	40.00g
おいしいだし昆布(フジッコ)	0.44g
鰹節	0.89g
塩昆布(フジッコ)	2.00g
○調味料	
薄口醤油	1.00g
本みりん	3.00g
アガー	3.00g

- 作り方**
- 春菊は塩茹でをして冷水に放ち、水気をよく絞る。
  - 出汁に調味料を加えてよく混ぜ、火にかける。
  - (2)が沸騰したら火からおろし、冷やし固める。
  - (3)が固まりかけたら泡立機で混ぜ、塩昆布と(1)を入れてあえる。



とろろ昆布と蓮根・春菊のお吸い物

材料	
蓮根	6.00g
春菊	5.00g
○出汁	
水	150.00g
鰹節	3.00g
純とろ(フジッコ)	5.00g
○調味料	
塩	0.20g
薄口醤油	5.00g
酒	1.00g

- 作り方**
- 鰹節で濃いめに汁をとる。(1分程、弱火で煮出す)
  - 出汁に蓮根の皮をむき、3mm幅に切る。春菊は5cm幅に切る。
  - 蓮根、春菊を入れ調味料を加える。
  - お椀によそい、とろろ昆布を加える。



黒豆御飯

材料	
白米	75.00g
水	100.00g
煎り北海道黒豆(フジッコ)	5.00g
塩	0.80g

- 作り方**
- 白米を洗う。
  - 浸漬させる。
  - 煎り黒豆、塩を加え炊く。



**DATA**  
 対象地：兵庫県川西市  
 対象校：川西小学校  
 提供方式：単独調理場方式  
 提供食数：666食  
 米飯給食回数：週4.6回  
 米飯炊飯方式：自校炊飯  
 教科名：家庭

昆布の素顔

おいしさと健康効果。両方を併せ持つ昆布。

魚貝類や豆類、そして野菜や山菜の他に、多様な海藻を駆使するという点は、和食ならではの特徴だ。日本では約50種類の海藻が食べられているといわれるが、そんな食文化は世界的にも珍らしい。

味噌汁や酢の物などへ調理され、全国的に広く食べられているわかめ。おむすびを包んだり、蕎麦に香味を加えたりと重宝する海苔。そして昆布はご存知の通り、出汁食材の筆頭格だ。昆布の持つうま味は、和食の味付けにとって不可欠な柱だが、実は「栄養」という側面でも日本人の身体を支えている。『日本食品標準成分表2015』によれば、昆布に含まれるカルシウム量は牛乳の約6倍。食物繊維も豊富で、ごぼうの4倍以上。今回は、そんな昆布の持つポテンシャルを児童たちにも理解して欲しいという目的で、食育授業が開催された。

五感で昆布を味わい、知的に食べる感覚を。

授業を行ったのは、昆布や大豆など、日本の伝統的な食材にこだわり続ける食品メーカー、フジッコ。開発本部に所属して日々昆布と向き合っている福地彬美さん、加藤薫さん、日下里菜さんの3人が、昆布を多角的に理解するために多くの工夫を用意した。

昆布漁の様子や北海道の4大産地の昆布の違いの説明、そして出汁の飲み比べ。がごめ昆布から水に溶け出した粘液を触ってみたり、長さ5mにもなる生の昆布を数人で持ち上げながら、そ

「和食」は、様々な海藻を巧みに加工し味わうという点でも、世界の中で珍しい食文化だ。中でも昆布は、潤沢なうま味で味覚の面から料理を支え、豊富なミネラルで健康面でも人間の身体の支えとなっている。今回は、知っているようで知らなかった昆布の素顔を児童たちと共有した。

の重みや香りを確かめたりすることで、児童は五感を通して昆布の素顔を理解していく。

「うま味、カルシウム、食物繊維。昆布は、おいしさと健康効果の両方を持っている万能選手なんですよ」

そんな昆布の底力を無駄なく吸収する方法として「とろろ昆布」も紹介。昆布を予め細かくするとうま味も溶け出しやすく、そのまま食べるので食物繊維もカルシウムも効率的に摂取できるからだ。

料理は知的に食べるもの。知れば知るほどおいしく感じるといふ体験は、児童たちにとって記憶に残る時間となったはずだ。

[上] 数名でも持ちきれない…。生の昆布の長さや重さを確認しながら、児童たちは海の中での昆布の様子に思いを馳せる  
 [下] 昆布のみの出汁と、鰹節との合わせ出汁との飲み比べ。味覚と嗅覚に神経を集中させて、両者の違いを確かめることで、児童たちはうま味の相乗効果を身体で覚えていく

フジッコ株式会社の和食推進への想い

昆布はうま味成分であるグルタミン酸が豊富で、出汁をとる際に不可欠な食材ですが、実はカルシウムや食物繊維も豊富。残念ながらこのことはあまり知られていませんので、今回は、昆布の栄養を吸収しやすい食品として、とろろ昆布

も児童たちに紹介しました。弊社は1960年から、昆布や大豆など、日本の伝統的な食材にこだわった製品を製造し、日本の伝統的な食を受け継ぎながら健康な身体を作る、「新・日本型食生活」を提案しております。昆布や豆について

学べる施設「フジッコ食育ミュージアム」を運営したり、大豆の産地で作付けや収穫を体験できるプログラムなどを通じて、今後も和食の推進に取り組みます。

(フジッコ)

レシピ使用素材

純とろ(とろろ昆布)

数種類の昆布をブレンドし、柔らかく削ったとろろ昆布。酢に漬けて柔らかくした昆布を、小さく刻んで味付けし、1m四方のブロック状に固めてから薄削りという製法も、今回の食育授業では写真とともに説明された。汁物に添える以外にも、あえ物に混ぜるなど、工夫次第で使い方も増える



ふじっ子(塩昆布)

昆布のうま味、醤油の塩味と風味、砂糖の甘味、それぞれのバランスを考えて作られた塩昆布。あえ物や炒めものに加えるだけで、昆布のうま味を伴った調味料としても使うことができる。純とろ、ふじっ子ともに業務用の商品も用意されている



### かぼちゃと小豆のいとこ煮

材料		作り方	
かぼちゃ	40.00g	① かぼちゃを4〜5cm角程度に切る。	
調味液		② 蒸して中まで火を通す。	
水	30.00g	③ 調味液を煮立たせる。	
三温糖(三井製糖)	2.50g	④ 蒸したかぼちゃを調味液に浸す。	
薄口醤油	0.80g	⑤ 小豆は柔らかくなるまで茹で、三温糖を加え煮る。塩を加える。	
小豆	8.00g	⑥ かぼちゃを調味液から上げ、(5)に加える。	
水	60.00g		
三温糖(三井製糖)	6.00g		
塩	0.02g		



### 鶏肉と根菜の和風シチュー

材料		作り方	
鶏肉(2〜3cm角)	15.00g	① 鶏ガラと昆布で出汁を取る。	
酒	0.90g	② 鶏肉を酒に漬ける。	
ごぼう	15.00g	③ ごぼう、にんじんを乱切りに。蓮根、じゃがいもを厚いちょう切りにする。	
にんじん	15.00g	④ かぶをくし形に切る。(葉は菜飯で利用する)	
蓮根	15.00g	⑤ 油で鶏肉から順に具材を炒め、出汁で煮る。	
じゃがいも	40.00g	⑥ (5)に調味料を加える。	
かぶ	15.00g	⑦ 火通りを確認し、豆乳を加える。	
		⑧ 丁度良い味付けまで煮詰め、とろみが足りないようなら水溶き片栗粉でとろみをつける。	

### 春雨サラダ (胡麻風味)

材料		作り方	
緑豆春雨	5.00g	① 春雨を水で戻し茹で、水気を切る。	
豆もやし	30.00g	② きゅうりを千切りにする。	
きゅうり	10.00g	③ 豆もやし、きゅうりを茹で汁にとり、水気を切る。	
ロースハム(細切り)	8.00g	④ ロースハムは蒸して加熱する。	
ドレッシング		⑤ 調味料をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。	
サラダ油	3.75g	⑥ 具材とドレッシングをあえる。	
白練り胡麻	2.00g		
白すり胡麻	2.35g		
調味料			
グラニュー糖(三井製糖)	0.30g		
塩	0.40g		
酢	2.50g		
醤油	1.80g		



### 菜飯

材料		作り方	
白米	68.00g	① 白米を研ぐ。	
水	85.00g	② 浸漬させる。	
かぶの葉	5.00g	③ 炊く。	
塩	0.80g	④ みじん切りにしたかぶの葉を茹で、水気をよく絞る。	
		⑤ 炊き上がった御飯にかぶの葉と塩をよく混ぜる。	



**DATA**  
 対象地：東京都大田区  
 対象校：赤松小学校  
 提供方式：単独調理場方式  
 提供食数：490食  
 米飯給食回数：週3.0回  
 米飯炊飯方式：自校炊飯  
 教科名：総合的な学習の時間

## 砂糖で和食の世界を広げる

正しい知識を知って、砂糖を使いこなそう。

食の「さしすせそ」のトップバッターである砂糖は、和食に不可欠な食材だ。正月料理の黒豆やきんぴんのように、砂糖を加えることで長期保存に耐えられるようにしたり、肉じやがに加えることで肉を柔らかくし、味を染みやすくしたり、料理においしそうな照りを出したり、焦げ目をつけたりするなどの効果は単に甘味を付けるだけにとどまらない。

しかし、一般に砂糖は悪者になりがちで、砂糖だけが虫歯や肥満の原因として捉えられるなど、正確な知識の不足も理由のひとつ。カロリーが高い(実際は御飯と同じ)、漂白している(実際は精製する上で無色透明になる)という誤った見解もあるように砂糖に対する正しい知識は、なかなか浸透しないのが現状だ。今回は、国内トップシェアのメーカー、三井製糖による食育授業と、東京・代官山

世界でも珍しく「甘味」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつ。単独で料理に使われるというよりは、煮物を始めとする様々な料理で、醤油や塩、味噌などとともに使われることが多い。そんな砂糖をテーマにしてどんな食育授業が展開されるのか？

「日本料理 TAKEMOTO」の料理人、武本賢太郎さん考案の砂糖を使った給食で、正しい知識とその力を実感してもらおう場を設けた。

見て触れて食べて知る。甘さだけでは知らない力。

今回、講義を行ったのは、三井製糖経営企画部の山本由貴絵さん。上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ザラ糖の4種類の違いを説明し、味見をしながら比べてみると、普段は気付かない感触や香り、味の違いに、児童たちは興味津々。また、砂糖になる前の甘味を試すため、生



のさとうきびが用意された。初めてさとうきびをかじる体験に、児童たちは目を輝かせる。給食では、主菜、副菜、汁物すべてに砂糖を使用。甘いところ以外にも砂糖が入っていると知ると、驚く児童が多かった。児童たちにとって、普段から無意識のうちに砂糖を食べているということは、大きな発見。「砂糖はそれだけ日本人に身近な食材。食べ過ぎなければ味方になる食材です」という山本さんの言葉を、食べて実感する時間となった。正しい認識で活用すれば、よりおいしい食事を実現させるのが、砂糖の本当の力なのだ。

[上]「まるで竹みたい!」と、実物のさとうきびの長さや硬さに驚く児童たち。さとうきびも竹もともに稲の仲間だということを知って、さらに驚いた様子を隠せなかった  
 [下]「日本人は一人あたり一年に16kgの砂糖を食べているんですよ!」知っているようで知らなかった砂糖の素顔を、わかりやすく説明する山本さん

### 三井製糖株式会社の和食推進への想い

世界に目を向ければ、砂糖といえばグラニュー糖という国がほとんどですが、日本の砂糖には多くの種類があり、形、色、風味まで様々です。私たち日本人は、和菓子だけでなく、煮物、焼き物、漬物、各種のたれなど、様々な料理へと

取り入れてきました。日本の砂糖がバラエティ豊富なのは、まさに「和食」という食文化が砂糖を使いこなしてきたからなのではないでしょうか。三井製糖は、砂糖や食の正しい知識を広めていくことが、食品企業としての責務と考え、

食と健康、また砂糖と和食の繋がりに関する情報の発信を、社会へ向けて積極的に行いたいと考えております。今回は児童たちの探究心と理解力に驚きました。

(三井製糖：山本由貴絵)

#### レシピ使用素材

##### 上白糖

粒が細かくて溶けやすく、しっとりとした風味で、料理や菓子、飲み物と何にでも使用することが可能。もっとも一般的な砂糖であるが、実は日本固有のもの



##### 三温糖

加熱により自然にカラメル色がついたもの。濃厚な甘味と独特の風味を持つ。煮物や佃煮、味噌を使った料理などに用いるとコクが増す



##### グラニュー糖

サラサラとした高純度の砂糖。クセのない淡白な甘さ特徴で、香りを楽しむコーヒーや紅茶、素材の風味を生かしたい菓子作りに最適。海外ではもっとも一般的な砂糖





### 鮭の竜田揚げ 大豆あんかけ

材料	
〈鮭の竜田揚げ〉	
生鮭の切り身	50.00g
片栗粉	5.00g
油	5.00g
○調味料 A	
醤油	1.20g
酒	1.20g
本みりん	1.20g
こしょう	0.01g
〈大豆あん〉	
やわらか蒸し大豆 (マルヤナギ)	8.00g
○出汁	
水	30.00g
鰹節	2.70g
玉ねぎ	5.00g
にんじん	4.00g
大根	20.00g
小松菜	12.00g
片栗粉	0.30g
○調味料 B	
塩	0.40g
醤油	2.20g
本みりん	1.20g
酒	1.20g

〈作り方〉  
 ① 鮭に調味料 A で下味をつける。  
 ② ①の水気を切り、片栗粉をまぶし油で揚げる。  
 〈大豆あん〉  
 ① 鰹節で出汁をとる。  
 ② 玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、大根は短冊切り、小松菜は2.5cm幅に切る。  
 ③ 小松菜は下茹でしておく。  
 ④ 出汁に具材を入れ調味料 B を加える。  
 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



### もち麦入り 蒸し大豆御飯

材料	
白米	54.00g
水	84.38g
もち麦入り蒸し大豆 (マルヤナギ)	13.50g

〈作り方〉  
 ① 白米を研ぐ。  
 ② 浸漬させる。  
 ③ 炊く。  
 ④ 炊き上がった御飯にもち麦入り蒸し大豆を加え、蒸らす。

### 具だくさんすまし汁

材料	
○合わせ出汁	
水	120.00g
鰹節	1.50g
昆布	1.20g
油	
油	0.50g
ベーコン (短冊切り)	8.00g
ごぼう	15.00g
蓮根	15.00g
にんじん	10.00g
セロリ	10.00g
刻み昆布	2.00g
やわらか蒸し黒豆 (マルヤナギ)	20.00g
しょうが (しぼり汁)	0.80g
○調味料	
塩	0.60g
薄口醤油	4.00g
こしょう	0.01g

〈作り方〉  
 ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。  
 ② ごぼう、蓮根、にんじん、セロリを1cm角に切る。  
 ③ 刻み昆布は水で戻す (分量外)  
 ④ ベーコンを軽く炒め、ごぼう、蓮根、にんじんの順でさらに炒める。  
 ⑤ 合わせ出汁を加え、刻み昆布を戻し汁ごと加える。  
 ⑥ やわらか蒸し黒豆とセロリを加え調味料を加える。(煮過ぎない)  
 ⑦ しょうがの絞り汁を加える。



### 蒸し大豆とじゃがいもの煮物

材料	
じゃがいも	35.00g
やわらか蒸し大豆 (マルヤナギ)	15.00g
○出汁	
水	20.00g
昆布	0.20g
ブロッコリー	30.00g
○調味料	
醤油	2.30g
本みりん	1.00g
酒	1.00g

〈作り方〉  
 ① じゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは子房に分ける。  
 ② じゃがいもは蒸し、ブロッコリーは下茹でする。  
 ③ 出汁に調味料を加え煮立てる。  
 ④ ③にじゃがいもとブロッコリーを加える。  
 ⑤ ④にやわらか蒸し大豆を加える。



### マルヤナギ (株式会社小倉屋柳本) の和食推進への想い

私ども株式会社小倉屋柳本は「マルヤナギ」の名で、昆布や大豆の加工品を手がけております。大豆、黒豆、えんどうなどを蒸すという独自の製法を開発、茹で豆と比べて味が良く、栄養価も高いことで評価をいただいております。豆類

はタンパク質や食物繊維が豊富。「和食」という文化の中でも、煮豆や赤飯などに不可欠な食材であり、特に大豆は、味噌や醤油、納豆や豆腐やきな粉などに加工され、和食を支える大黒柱のような存在です。弊社には8人の食育インス

トラクターが在籍し、児童だけで一汁三菜の献立をつくる和食料理教室「マルヤナギ キッチンチャレンジ」などの食育活動も実施しております。今後も昆布や豆で和食を支えていきます。  
 (小倉屋柳本：和夢泉季)

#### レシピ使用素材



**蒸し大豆**  
 北海道産の特別栽培大豆を100%使用した大豆。蒸すことで栄養を逃さず、大豆本来のうま味をたっぷり含んでいる。そのままはもちろん、汁物、煮物など幅広く料理の素材として使用する事が可能



**蒸し黒豆**  
 北海道産の特別栽培黒豆を100%使用した黒豆。蒸すことで栄養を逃さず、黒豆本来のうま味をたっぷり含んでいる。大豆よりもポリフェノールを多く含んでいる事が特徴的。幅広く料理の彩りにも使用する事が可能



**もち麦入り蒸し大豆**  
 もち麦 (大麦) と、大豆・黒豆をバランス良く混ぜ合わせている。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を同時に摂取する事が可能。また大豆のホクホク、もち麦のもちもち、ぶちぶちとした食感が口内を楽しませてくれる



**DATA**  
 対象地：兵庫県宝塚市  
 対象校：安倉北小学校  
 提供方式：単独調理場方式  
 提供食数：430食  
 米飯給食回数：週3.0回  
 米飯炊飯方式：自校炊飯  
 教科名：総合的な学習の時間

## 大豆のチカラ

約12000粒を、  
 一年で平らげる。

「みなさん、手のひらにお豆をのせてください。どれが大豆かわかりますか？」  
 児童の手のひらには6種類の豆が並んだ。その中から、丸くて黄色い小粒の豆を取り出して、勢いよく手が挙がる。みんな大豆がどれか、ちゃんと知っているようだ。この日の授業は3年生が対象。昆布の佃煮や蒸し大豆などの製品を手掛ける「マルヤナギ (株式会社小倉屋柳本)」から、和夢泉季さんが学校まで足を運んで、大豆の素顔について解説した。  
 味噌や醤油、納豆、豆腐、油揚げ…。大豆を原料とする調味料や食品の名前を挙げれば、和食にとつての大豆の大切さが見えてくる。児童たちも大好きな枝豆が、実は大豆の「赤ちゃん (未成熟果)」だと知れば、自分たちの暮らしと大豆との関係がさらに広がる。



「日本人が、1年に食べる大豆はどれくらいかな？」  
 その答えは61kg。約12000粒にもなることを知ると、自分たちがいかに大豆の恩恵に預かっているのかを実感できる。自分が一年に食べる数の豆が入った袋を手にして、児童たちはその重みを体で感じていた。  
**うま味も栄養価も高い、蒸し大豆。**  
 大豆を苦手とする児童は多い。また「調理方法がわからない」という保護者の声も少なくない。そこで授業では、茹で大豆と蒸し大豆の2種類を食べ比べるこ

「豆臭くないし、食べやすい」  
 おいしく感じるのは蒸し大豆が優勢。蒸したほうが茹でるよりもうま味がしっかり残っているからだ。そして、栄養価にも差が出る。茹で大豆に含まれるたんばく質は100gあたり11・5gなのに対し、蒸し大豆は15・5g。他の栄養素も総じて高い (マルヤナギ調べ)。マルヤナギでは一度蒸した大豆も製品化している。浸水や加熱の必要がなく、味付けもされていないので、食材としても使いやすい蒸し大豆。新しい食材として捉えれば、学校給食での使い道も広がろうだ。

「日本人が、1年に食べる大豆はどれくらいかな？」  
 その答えは61kg。約12000粒にもなることを知ると、自分たちがいかに大豆の恩恵に預かっているのかを実感できる。自分が一年に食べる数の豆が入った袋を手にして、児童たちはその重みを体で感じていた。  
**うま味も栄養価も高い、蒸し大豆。**  
 大豆を苦手とする児童は多い。また「調理方法がわからない」という保護者の声も少なくない。そこで授業では、茹で大豆と蒸し大豆の2種類を食べ比べるこ

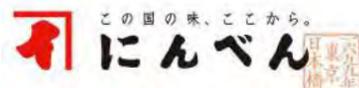
納豆や豆腐といった加工品。味噌や醤油などの調味料。それらの原材料である大豆は、和食にとつて大切な食材だ。タンパク質を筆頭に栄養価も高い一方で、調理は難しく、大豆を苦手とする児童も多い。そんな大豆を題材にして、食育授業が展開された。

## 「和食」に 欠かせない理由

鰹節でとった出汁は、おいしさの骨格をうま味で支え、塩分使用量を下げてくれるなど、縁の下の力持ち的な存在だ。そんな鰹節の素顔を伝える食育講座の様子を紹介しよう。

鰹節は和食にとっては不可欠の大切な食材だ。今回は鰹節を扱い続けて300年以上という老舗、にんべんの木村絵里子さんが食育講座を担当。児童たちは初めて触れる鰹節をカナナで削り、その香りを嗅いだり「世界一硬い食品」の硬さを確かめたりしていた。自分たちでとった出汁入りの味噌汁と、お湯で味噌を溶いたのみのものを飲み比べるなど、知識と味覚を紐付けながら、鰹節が和食にとって大切な理由を学んだ。

**DATA**  
対象地：東京都墨田区  
対象校：きりんやアカデミー  
児童数：80名  
教科名：エンリッチメント



創業1699年の老舗鰹節メーカー。出汁という日本の伝統的な食文化の素晴らしさを伝えることを目的として、食育活動を積極的に取り組んでいる。

## 「発酵」という 知恵を伝える

味噌や醤油や酢に代表される発酵調味料を使用するの、「和食」の特徴だ。「和食」は、出汁だけでなく、麹菌や酵母などの微生物の働きを活かした発酵調味料によっても、うま味を加えることができる。

食育授業を担当したのは、醤油のトップブランドとして江戸時代から日本の食文化を支えてきたキッコマン。講師はコーポレートコミュニケーション部の岡村弘孝さんだ。醤油づくりの行程で、色・味・香りの元となる「麹菌」の大切さを岡村さんは訴えた。微生物の働きで元の食材が形を変え、人の役に立つものに変化する事を「発酵」と呼び、発酵によって醤油には300種類もの香り成分が含まれることなどを説明。自然の力でおいしさを生み出す「和食」の知恵を児童に伝えた。

**DATA**  
対象地：東京都江東区  
対象校：第五砂町小学校  
児童数：715名  
教科名：総合的な学習の時間



小学校中学年を対象にして「キッコマンしょうゆ塾」という食育授業を実施。醤油について学びながら「食べ物」の大切さや「おいしく食べる」ことを考える機会を提供している。

## 「和食」と海藻の 関係を理解する

豊富で多彩な海藻類を食材として活用する「和食」。日本では多くの種類の海藻が食べられていたといわれるが、世界的に見てもここまで多様な海藻を加工して食べている食文化は珍しい。今回は、その中でもわかめを題材に食育授業が展開された。

「わかめってどのくらいの長さか知っている人はいますか？」乾燥わかめの製造を手掛ける理研ビタミンの八幡暁子さんが問いかける。岩手県産わかめを児童の前で広げて見せると、家庭科室が磯の香りで満たされた。計測すればわかめの全長は3m10cm。茎の部分からカーテンのように垂れるわかめの葉を見せながら、わかめの海の中の状態や、日本人が古くからわかめを食べてきた歴史などを説明。和食と海藻との密接な関係を児童に伝えた。

**DATA**  
対象地：東京都港区  
対象校：青南小学校  
児童数：525名  
教科名：理科



乾燥わかめ製品やノンオイルドレッシングなどを製造する。わかめの栄養、生態、産地を楽しく学習できるプログラムで出張授業を行うほか、食育授業と連動した学校給食向け「海藻メニュー」も用意している。

## 味噌汁で知る

## 「和食」の地域性

和食にとって欠かせない料理の筆頭はやはり味噌汁だろう。その味噌汁が、最近では家庭での存在感を薄めつつある。味噌は最も古くから和食に取り入れられてきた調味料。味噌をテーマにした授業で児童は何を学んだのか？

食育授業を担当したのはマルコメの須田信広さん。今回は様々な種類の味噌を児童たちに食べ比べてもらった。味噌は製法や材料によって3つに分けられるが、実は熟成度合いによっても味わいが異なる。児童たちは数種類の味噌を試食し「味が全然違う!」「僕はこれが一番好き」など、味噌について新たな発見をしていたようだった。日本全国の様々な味噌を使うことで、各地の食文化を学ぶこともできそう。



長野に本社を置く老舗味噌メーカー。「約1300年前から食べられている味噌について児童たちへの理解を深め、家庭で保護者にも伝えて欲しい」と須田さん。

**DATA**  
対象地：東京都杉並区  
対象校：馬橋小学校  
児童数：508名  
教科名：総合的な学習の時間



## 器から学ぶ

## 「和食」の本質

「和食」は、折に触れて自然を尊重する食文化。食器についても同様であり、料理を盛り付ける食器を季節に合わせて変えるなどして、自然や周囲の人への敬いの気持ちを表そうとする。食器をテーマにした食育授業で、児童たちは何を掴んだのか？

三信化工の海老原誠治さんの前職は陶芸作家。今回は「和食」が自然を尊重する文化であることを伝えた。「日本人は、例えば草木にまでお墓を作るほど自然に対して感謝の気持ちを持って暮らしてきたんです」。食器にも、雲や草木、雪や氷など、自然界をモチーフにした模様を描かれたものが多く、季節や旬の食材によって器の素材や色を変えるなどして、食べる価値を高めてきたと説明。食器を通して、日本人の食文化の本質を伝えていた。



給食を始めとした業務用食器の製造を手掛ける三信化工。海老原誠治さんが行う食育授業は年間50件にもなる。「自然を敬い大切に心、そしてその気持ちの表し方は和食文化ならではのもの」と語る。

**DATA**  
対象地：東京都練馬区  
対象校：光が丘四季の香小学校  
児童数：450名  
教科名：総合的な学習の時間

