学校教育用食育テキスト

テキスト A

あじのひみつ

指導案

ごあいさつ

食育の大切な内容として「うま味」をとりあげる授業があります。伝統あるフランス料理等では料理の味は「甘・塩・酸・苦」の四味とされてきました。そこに日本人が発見した「うま味」が加わるようになったのです。このことは日本の食文化の輝かしい功績なのです。

日本の食文化を子どもに伝えるのは教師の大切な仕事です。

日本では「うま味」は「だし」からとってきました。毎日の家庭での食生活の中から、「だし」の意味、「だしとうま味」の関係を正しく理解させたいと思います。

日々の授業で是非、ご活用ください。

TOSS 代表　向山洋一

「だし・うま味」の授業をするにあたって

和食の基本である「だし」と、日本で発見された「うま味」について学習し、子どもたちが日本の伝統の味や自分の食生活について考えるきっかけとなるよう、本教材は作成されました。

現在、学習指導要領では総則に学校教育における食育の推進が明記されております。食に関する指導の目標には「各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を持つ」とあります。「だし」「うま味」は正に伝統的な食文化の一つです。

低学年の子どもたちが「だし」「うま味」について知り、日本の伝統的な食文化に興味を持つとともに給食や家庭での食生活を振り返り、食について考える態度を育成することをねらいとしています。

また、子どもへの食育を推進していくには家庭との連携を図っていくことが望まれます。学校での学習が家庭でも広がり、「食生活への関心」が高まることが期待されます。

食育について

平成 17 年に食育基本法が制定され、食育推進基本計画が 5 カ年計画で動いてきました。給食に地場産業の食材を扱うなど地域を巻き込んでの「食育」もスタートしました。

小学校ではほとんど毎日給食が出されていますが、昼の放送で栄養素やメニューについての説明がなされるだけでなかなか「食」について考えたり教えたりする時間がありません。

多くの学校で、本テキストをはじめ活用、実践されることが効果的です。

テキスト A 指導案（学級活動の時間） 30 ～ 45 分

1. 学習のねらい

①自分の食生活に関心も持たせ、甘い、すっぱい、しょっぱい、苦いの四味の他にうま味があること、うま味は池田菊苗博士が発見したことを知る。
②だしにはうま味があり、昆布、かつお節、干ししいたけ、煮干しからだしを取っていることを知る。また普段食べているものには「だし」が使われていることを知る。

2. 準備するもの

テキスト児童数分　筆記用具　色鉛筆　指導案 1 部

3. 展開

…基本コース　…補足説明の内容（時間があれば行う）　…より一層楽しく、工夫する指導

指示 1	テキストに名前を書きましょう。表紙を見ます。おみそ汁の写真がありますね。おみそ汁はおいしいですね。今日は、そのおいしい味について勉強します。

❶ あじのしゅるい

指示 2	1 ページを開きます。おいしそうな食べ物の絵がありますね。どんな食べ物がありますか。
指示 3	①②③のところに、あなたの好きな食べ物を書きましょう。絵の中にあるものでもいいですよ。（1 ～ 2 分後）書いたことを発表しましょう。
指示 4	いろいろみなさんの好きな食べ物が出てきました。では、2ページを見ます。先生が読みます。（テキストを読む）「たべものを・・」（次に、子どもたちと読む）
指示 5	左の「あじ」をあらわすことばをていねいになぞりましょう。
指示 6	なぞった言葉を一緒に読みます。「あまい、すっぱい・・・」
発問 1	あまい食べ物には、どんなものがありますか。
指示 7	「あまい」の横に食べ物の名前を書きましょう。また、あまい食べ物を食べた時の右の丸の顔をなぞりましょう。

＊「すっぱい」「しょっぱい」「にがい」についても同じように書かせる。

プラス1 指導	顔を描いた人はその顔をつくってください。 ではあまい顔をしてみましょう。

＊他の顔も同じように行い、上手な児童に発表させる。

プラス1 指導	顔あてクイズをしましょう。これから、あまい顔、すっぱい顔、しょっぱい顔　にがい顔をしてもらいます。どの顔かあてましょう。

＊児童に前に出てやってもらう。

指示 8　「あまい、すっぱい、・・・あじがあります。」（テキストを教師が読む。）うすい字をていねいになぞりましょう。

指示 9　「うまみ」というあじは、というところから先生と一緒に読みます。ある食べ物とは何でしょうか。写真を見て、ひらがな 3 文字で答えましょう。

❷ うまみってなぁに

指示 10　3 ページを開きます。（教師が読み、続いて児童が読む）

指示 11　クイズを読む。 かつお節、昆布、干ししいたけ、煮干しがあります。写真を見て線で結びましょう。

説明　「いけだきくなえ先生は……「うまみ」があることをみつけました。」を教師が読み、続いて児童が読む。

補足説明　みそしる　にくじゃが　ちゃわんむし　だしまきたまご　うどん　おでんにはうまみが入っているのです。

指示 12　「□はやさい、さかな、にくなど、いろいろなたべものの中にも入っています。」教師が読む。□に入る言葉をなぞりましょう。

❸ だしってなぁに

発問 2　「こんぶやかつおぶしや…うまみいっぱいの□がとれます」教師が読む。□に入る言葉はなんですか。

補足説明　だしのとり方を見ます。①水の中に昆布を入れます。②少しおいておきます。③は昆布を煮ます。④は昆布を取り出しています。黄金色をした水がだしです。

指示 13　「だし」が使われている料理はどれですか○をつけましょう。

補足説明　白いごはんにはだしが入っていません。ただし、おうちやお店などでおいしくするためにだしを使ってごはんをたくことがあります。

指示 14　みんなが食べている給食の中にも、だしが使われています。給食の写真から探してみましょう。見つけたら発表します。

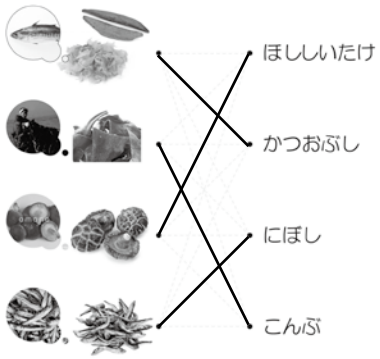
指示 15　次のページの「わかったことチェック」をして、今日のお勉強のまとめをします。
①だしは、「○○○」「かつおぶし」…からとれます。教師が読み○に言葉を入れさせる。
②だしの中には、○○○のあじがあります。

指示 16　授業の感想を書きましょう。

留意点

①子どもたちにテキストに書き込ませ、テンポ良く進める。
②書かせたり、発表させたりする時間をとり、ほめながら楽しく活動できるようにする。

テキストの解答

ページ	解　答
P.1	好きな食べ物を書かせる。
P.2	あまい　ケーキ　あめ すっぱい　レモン　みかん　す しょっぱい　うめぼし　しおから にがい　ゴーヤ　コーヒー　おちゃ うまみ こんぶ
P.3	
P.4	うまみ
P.5	だし
P.6	みそしる ○　ごはん □　ちゃわんむし ○　にくじゃが ○
P.7	①だしは、「こんぶ」「かつおぶし」「ほししいたけ」「にぼし」からとれます。 ②だしのなかには、うまみのあじがあります。

協力：味の素株式会社