

# 学校教育用食育テキスト

## テキスト B

# うま味のひみつ

## 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。

中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だ「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。

# 「だし・うま味」参考情報

だし・うま味に関する情報は、当プロジェクトが発行しております『「だし・うま味」情報集』の他、以下のホームページにも掲載されています。指導時の参考にご利用ください。



B5判 16頁



味の素  
http://www.ajinomoto.co.jp



うま味インフォメーションセンター  
http://www.umamiinfo.jp



日本うま味調味料協会  
http://www.umamikyō.gr.jp



日本食品添加物協会  
http://www.jafa.gr.jp

## 1. 学習のねらい

- ①「食」に関心をもち、自分の食生活と照らし合わせて考えることができる。
- ②食事に関する基礎的な知識としての「五つの基本味」「日本のだし・うま味」について知る。

## 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

**発問 1** 好きな食べ物は何ですか?どんな味がしますか?

自由に発表させる。料理名でも素材名でもよい。  
それが、どんな味が訊く。すると、「おいしい味」「うまい味」などが出てくる。

**指示 1** 今日は、味についての勉強をします。

テキストを配る。名前を書かせる。ページをめくり、問題 1 を読む。

### ① 五つの基本味

問題 1 を読む

**指示 2** 先生が言った写真を指しなさい。キャンディー、レモン、食塩、ゴーヤ、みそしる。

児童が指しているか確認しながら進める。

**発問 2** キャンディーは、どんな味がしますか?

児童の反応を聞き、□に味を書かせる。

**指示 3** □のなかに「あまい」と書きなさい。

「あまい」と書いていたら、赤鉛筆で丸を付けさせる。

**指示 4** 同じように②～⑤まで書きなさい。

すぐにかける。みそ汁で迷う子が多い。(ちよっとしょっぱい)(みそっぽい)(うまい)など。書けなくてもよい。

**指示 5** 答え合わせをします。赤鉛筆を出さない。

テンポ良くひとつひとつ丸を付けていく。

**説明**

私たちは食べものを味だけでなく、目で見たり、においをかいだり、触ったり、かんだ時の音を聞いたりといろいろな感覚を通して、これは「おいしい」と判断します。でも「おいしい」と思う一番の決め手は「味」です。

問題 2 を読む

**指示 6** キャンディーの甘い味は「かんみ」と言います。言ってごらんください。薄字をなぞりなさい。

以下、4つ同様。

**説明**

この5つは「基本味」と言って他の味を混ぜ合わせて作るこのできない味です。

**プラス1  
指導**

五つの基本味は舌で感じます。人間は「甘味、酸味、塩味、苦味、うま味」を脳で感じます。舌には小さなつぶつぶがついています。つぶつぶで味を受け取って、脳に伝えるのです。よく噛んで食べないと、つぶつぶで味が受け取れません。ですから、よく噛むことがおいしく食べるコツです。

**プラス1  
指導**

5つの基本味を覚えましょう。

**②うま味の発見****問題3を読む****指示7**

( ) に答えを書きなさい。ヒントを参考にしてください。

**指示8**

答え合わせをします。

**補足  
説明**

テキストの「食べ物とうま味」を読む。  
いろいろな魚や肉にも「うま味」が多く含まれています。

トマトを食べさせる。(準備: 小さく切ったトマトまたはミニトマト)

**プラス1  
指導**

トマトの味を分析してみよう。トマトを30回かみます。最初は鼻をつまんで10回、普通に20回。よく噛んで味わって食べよう。どんな味が見つかるかな。(甘みと酸味、舌に残るのがうま味)

**問題4を読む****指示9**

読みます。薄い字のところをなぞりましょう。

なぞったら読ませる。

**ミニクイズをする****プラス1  
指導**

○×クイズをします。

第1問 うま味を発見したのは、日本人の池田菊苗先生である。 (○)

第2問 うま味は、みそ汁のおいしさから気づいた。 (×)

第3問 うま味は、世界の共通語である。 (○)

**③うま味とだし****プラス1  
指導**

昆布、かつお節、干しいたけ、煮干しを見せる。  
そして、これらの食べ物の名前を知っていますか。触ったり、においをかいだりしましょう。  
わかったこと、気づいたこと、思ったことを言ってもらなさい。

**問題5を読む****指示10**

答え合わせをします。(答え: 後述)

昆布、かつお節、干しいたけ、煮干しのだしの取り方。(写真か説明)

## テキストの「料理とだし」を読む

補足  
説明

うま味を合わせると美味しいだしが取れます。どの国の料理もうま味を多く持つ食品を合わせて「だし」を取ります。これらの組み合わせは、昔から生活の知恵として、活かされてきました。

### ④ 世界で注目されている和食

**発問 3** 写真を見なさい。何をしていますか？

日本人のシェフが、外国人に料理を教えている。

#### 問題 6 を読む

**指示 11** 正しいと思うものに○を付けなさい。いくつ○を付けてもいいですよ。

答え合わせ。全部正解！  
それほど、和食は素晴らしい。

- 参考
- ①だしは、食材の味をいかす。
  - ②薄い味付けで体にいい。余分な塩分、糖分、脂肪などをとらない
  - ③日本には四季があり、四季折々の色彩や味を堪能できる。

#### 問題 7 を読む

**指示 12** 今、食べたい料理に○を付けなさい。

ひとつひとつ手を挙げさせる。また、料理名を言わせてもよい。

**指示 13** 今日の授業の感想を書きなさい。

補足指導  
感想が書けたら、だしが取れる食べ物に色を塗っていきましょう。

## 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、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	あまい 味 すっぱい 味 しよっぱい味 苦い 味 だしの 味 (書けなくてもよい)
P.3	①こんぶ ②ほししいたけ ③チーズ ④トマト ⑤お茶 ⑥かつおぶし
P.5	
P.6	①材料の味を大切にするから。 (○) ②体に良いから。 (○) ③もり付けが美しいから。 (○)