

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 5 配膳	8～ 9月	自分たちで、茶碗などについて、お盆を使って配膳が出来るようになる。	1. 自分の分の茶碗、汁椀、お皿をお盆にのせて配膳のみをするおかわりは、自分で茶碗につく練習を始める。 2. おひつ、食缶から茶碗につぎ、自分の席まで運ぶ。	・お盆をクラスの人 数分準備する。 ・お椀に上手に注げ るように、見守る。 ・こぼした時の処理 を知らせておき安 心してつげる環境 を作る。	・配膳はお盆の上の お皿などが動かな いように、水平に もつ。 ・お椀に汁を注ぐ時 は、左右の手がそ れぞれの役割を果 たして上手につげ ることを理解する。
まとめ の会 ありがとう	3月	ご飯、味噌汁、 筍の煮物を自分 たちで料理し、 お世話になった 方々に食べても らい、感謝の気 持ちをお互いに 伝え合う。	1. エプロン、マスク着用 し手洗いをする。 2. 食材を切る、米を研ぐ。 3. ご飯を炊く、味噌汁を 作る(干し筍の煮物は、 干し筍を水でもどした 後は給食室で調理) 4. 出来たものを、配膳す る。 5. みんなで食す。 6. おかわりをすすめる。	・食材、包丁、ボウ ル、ザル、鍋など を準備する。 ・包丁などでけがを しないように使い 方などを知らせる。 ・配膳の時は、ぶつ からないように配 慮する。	・自分たちで作った 料理がだし汁を しっかりとって いて、栄養バラン スの取れている、和 食の基本だと知る。 ・ありがとう、美味 しいと言ってもら い嬉しい気持ちに なる。

5 子どもの反応（評価）

- ・自分たちでメニューを考え、1年間通して食材を準備し、配膳の練習をし3月の本番を迎え、招待した方々より感謝の言葉や笑顔を頂き、とても嬉しい気持ちになっていた。

6 活動の様子（写真）



7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）

8 事例提供元 社会福祉法人 法輪学園
こども園るんびにい（大分県日田市）

9 教材における対応ページ

- ・・・ 第2章 第1節（1）、（2）、第2節（2）

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～学校編～

1 題材名 うま味って何味・・・？

2 題材設定の理由

昔から人間が感じる味は、酸(すっぱい)・苦(にがい)・甘(あまい)・辛(からい)・鹹(しょおからい)の五種の味と言われてきました。しかし、この中の“辛み”は、味覚で感じるものではなく、「痛覚」や「温覚」で捉えられる。また、同じように“渋み”も口腔内の細胞によって知覚される感覚であると考えられており、「味覚」には含まれないとされる。では、五味のもう一つの味覚は何だろうか。それが“うま味”である。基本味は、“甘味”、“酸味”、“苦味”、“塩味”、“うま味”の5つである。うま味と聞いただけでは、大人でさえどのような味が想像することは難しいはずであり、この授業は、子ども達が実際にうま味の味を知り、うま味のよさに気づくことができる。また、その気づきを通して、子どもたちに食や食材の関心を持たせることができる。

3 本学習の目標 (ねらい)

味には5つの基本味があることやうま味のよさに気づき、食や食材の味に対する関心を持つこと。

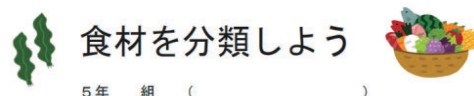
対象学年・教科	5年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1) 甘み、酸味、苦味、塩味が基本味であることを知る。 ・給食の献立表を利用して食材を4味に仲間分けする。	・甘味って聞いたことがあるのか。 ・塩味は「しおあじ」ではなくて「えんみ」。 ・4味に分類するワークシートと食材のカードを配布し、仲間分けする。	献立表 ワークシート 食材カード
展開 1		2) 基本味には、もう一つ味があることを知る。 ・何味があるか考える。 ※一人ひとり考えたものを付箋に書きグループごとに画用紙に貼る。 ※どの食材が何味だと考えたのかグループごとに発表する。	・クリー味ー、楽し味、おいし味、辛味 など。	付箋 画用紙
展開 2		3) だしを飲み、だしの味は何味か考える。 ※一人ひとり考えたものを付箋に書きグループごとに貼る。 ※黒板に画用紙を貼り、考えを確認し合う。	・だし味、コンブ味、深味、まろやか味 など。	昆布だし 付箋 画用紙

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 3		4) だしを飲み、考えた味がうま味の味であることを確認する。 ※WSの最後の空欄に「うま味」と記入する。	<ul style="list-style-type: none"> うま味の代表的な味わいは昆布だしの味であることを知る。 かつお節以外にも昆布、煮干し、しいたけなどからも出汁がとれることに触れる。 	WS
まとめ		5) 給食の献立を利用して食材を5味に仲間分けする。 ※食材のカードを使用し、ワークシートをもとに班内で仲間分けする。 <ul style="list-style-type: none"> おすましは、だしをとっているからうま味だ。 お味噌汁は、しょうばいけれど、だしをとっているからうま味なのかな。 うま味は大切だという気づき。 	<ul style="list-style-type: none"> 「うま味」は、美味しさを生む重要な役割を果たしていることに気づかせる。 うま味があれば塩分を摂る量を抑えることができる点に触れるようにする。 	食材カード WS

- 5 評価・子供の反応
- 6 指導の様子 (写真)
- 7 教材のイメージ (写真、図、給食を含む)



5年 組 ()



甘味	
塩味	
苦味	
酸味	
うま味	

- 8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

- 日本味覚協会「味覚ステーション」 <http://mikakukyokai.net/>
- うまみ調味料協会 <https://www.umamikyo.gr.jp/index.html>

- 9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第2節 (2)、(3)

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～保育所等編～

- 1 題材名 たけのこの皮むきをしよう
- 2 題材設定の理由
家庭では生の筍を見たり、調理したりする機会が減っていて、野菜の形や生育にも興味を持ち、旬の野菜に親しみ関心を深めていく
- 3 目標（ねらい）
野菜の生育や旬の野菜とは何か、旬の野菜の美味しさを感じていく

対象園児・期間	4,5歳児 5領域：健康 食育の項目：「食と健康」「食と文化」
---------	------------------------------------

4 学習の流れ

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
導入	10:00	<ul style="list-style-type: none"> 春の野菜の本から、旬に野菜について興味を持つ。 たけのこがどのように生えて成長するか知る。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 絵本や図鑑から張るの野菜の種類や生育などを知る。 2. 野菜に親しみを持つ。 3. 身近では見ることの難しいたけのこの生育について知り、興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・図鑑：「たけのこずんずん」サン・チャイルド ・絵本 ・たけのこの絵本 ・いす 	<ul style="list-style-type: none"> ・図鑑から春は野菜が多くあることを知る。 ・春の野菜について何があるか知る。 ・たけのこの生長の速さについて知り驚く。
展開1	10:15	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこを写生することにより、さまざまな特徴に気づく。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. たけのこを写生を行う。 2. 感じたまま描けるよう見守り、思い思いの表現をする。 3.じっくりみることで特徴を掴み、理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこ ・クレヨン ・画用紙 	<ul style="list-style-type: none"> ・一つ一つのたけのこの形の違いや色の違いに気づく。 ・太陽の光が当たると皮の色がピンクや紫に見えることに気づく。
展開2	10:40	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこの皮むきをすることで、皮の質感や匂いなど5感で感じる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子どもが剥きやすいよう保育者はたけのこを支え、たけのこの皮をむく。 2. 皮に触れることで感触を楽しみ、匂いなどを感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこ ・ビニールシート ・新聞紙 ・ポウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・皮をむくとたけのこの水分が出ることや匂いを感じる。
展開3	10:50	<ul style="list-style-type: none"> ・1本は保育者が縦に切り、断面の様子を知る。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 縦に切った断面を見ることで、中の様子を知る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・断面を見て、「お部屋みたくなっているね」と驚く。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 4	11:00	<ul style="list-style-type: none"> 自分たちで剥いたたけのこを給食室に運び、作ってくれている人の存在を知り、感謝の気持ちを持つ。 	<ol style="list-style-type: none"> 剥いたたけのこをボウルに入れ、給食室に運ぶ。 栄養士の先生にたけのこを渡し、「お願いします」と挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> 丸々のたけのこの重たさに気づく 給食室に運び、毎日給食を作ってくれている人の散在を知る。 作ってくれる人への感謝の気持ちを持つ。
まとめ	15:00	<ul style="list-style-type: none"> たけのこご飯を食べ、旬の野菜の美味しさを知る。 自分たちで剥いたたけのこを振り返りつつ食べる。 	<ol style="list-style-type: none"> 「おいしいね」と言いながら、たのしく食べていく。 「ここはお部屋のところかな？」など皮むきをしたことを思い出しながら食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 箸 ランチョンマット たけのこご飯 お茶 	<ul style="list-style-type: none"> 旬の野菜は甘くおいしいことを知る 自分たちで剥いたたけのこの美味しさを感じる。 皮むきをしたことを振り返りつつ食べ、楽しさを感じていく。

5 子どもの反応（評価）

- 初めての筍に触れ、大きさや固さ、匂いや感触などを感じる事が出来ていた。
- 実際に触れることで、筍への興味が湧き、「ここはどうなっているのだろう？」などの疑問を持ったり、写生をして観察することで、光が当たることで皮の色が変化して見えたりと子どもだからこそその疑問や発見があることも保育者は学ぶことが出来た。
- 実際に自分たちが剥くと野菜が苦手な子ども喜んで食べる姿があったので、体験を通じての学びの効果は大きいものだった。

6 活動の様子（写真）

7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



8 事例提供元 社会福祉法人興善会
子供の家愛育保育園

9 教材における対応ページ

・・・ 第2章 第1節（1）、第3節（1）

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～学校編～

1 題材名 食べないのに包むのはなぜ？

2 題材設定の理由

食材には「旬」があります。その食材が本来育つ「旬」と呼ばれる時期には、その食材が持つ力が最大限に引き出され、最も美味しいと言われています。しかし、近年ではいつでもどんな食材でも食べられるようになり、どの食材がいつ旬なのか、旬とは何か、わからない人が多くなってきたようです。本授業では、身近で旬の食材を扱うことが多い給食から旬の食材を知り、調べていくことで旬の食材のよさを理解させます。自分の食生活を振り返り、普段の生活にも旬を取り入れていてもらいたいと願っています。

3 本学習の目標（ねらい）

葉っぱを食べ物に利用したり、花を食べたりする例を通して、季節や花を楽しむ日本の食文化の豊かさを知る。

対象学年・教科	5年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1)子どもの日に食べる行事食を話し合う。 ※柏餅 ※粽	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があり、子孫ができなければ家が断絶してしまう武家社会ではことのほか重宝され、端午の節句に食べる習慣ができた。 ・ 柏餅や粽以外にも端午の節句の行事食は北海道では葉っぱの形をしている「べこ餅」など各地域で存在することを紹介する。 	柏餅と粽の写真
展開1		2)食べないのに葉っぱを使う理由を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 香りがより美味しさを引き立てる、殺菌力や抗菌力で、美味しく食べられる期間を長くする、調理するとき（蒸すなど）に他の食材とくっつかないようにするためなどを伝える。 	
展開2		3)葉っぱを食べ物に利用した例を見つける。 ※お菓子（桜もちなど） ※寿司 柿の葉寿司 朴葉寿司など ※かいしき 笹の葉、ゆずり葉など	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の献立表や料理の図鑑等から葉っぱを利用した例を探すようにする。 ・ 葉を使うことで抗菌・抗酸化作用に優れ、すし飯を乾燥から防ぐ以外に保存性を高める効果があることに触れる。 ・ ナンテンは、「難転」として、災難に合わないよという願いが込められていることを紹介する。 	葉っぱを利用した食べ物の写真

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
まとめ		4)花を食べる例にも触れて、季節や花を楽しむ日本の食文化の豊かさを知る。	・重陽の節句の菊酒を例に行事食や刺身の添えになる食用の花を紹介する。	花食の写真

5 評価・子供の反応

6 指導の様子 (写真)

7 教材のイメージ (写真、図、給食を含む)



8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第3節 (1)

(5) 正月などの年中行事との密接な関わり

～保育所等編～

- 1 題材名 「お餅つき」
- 2 題材設定の理由
もち米を蒸かしてこねると米がつぶれ粘りが出る。それをまとめると餅になる不思議さを知る。
- 3 目標（ねらい）
年末やお正月にお餅つきをする由来や意味を知る。

対象園児・期間	5歳児 12月頃 5領域：環境，食育の項目：「食と文化」「料理と食」
---------	---------------------------------------

- 4 学習の流れ
 - ・もち米からお餅になる過程を知る。
 - ・衛生面に配慮しながら、餅つき体験をする。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
導入 1	12月 餅つきの 数日前	年末・お正月 に餅をつく意 味を知る。	保育者の話や写真などで 餅つきについて知る。	写真 お餅 *本物を用意する	・お餅つきをする 意味を知る。 (保存食・お祝い の時、行事食等) ・お餅を食べる理 由を知る。
導入 2	餅つき 前日	1つ1つ準備が あることを知 る。	・保育者がもち米を洗う 様子を見る。 ・前日にもち米を水につ けて準備することを知 る。	もち米 洗った米を入れる物	・うるち米ともち 米の違いを知る ・もち米を水に浸 して一晩おかな ければならない ことを知る。
展開 1	当日	餅が出来上 がる過程を知る。	・もち米の水を切り蒸す 準備を見る。 ・薪を燃やして火をおこ しセイロにもち米を入 れて蒸すのを見る。 ・もち米が蒸し上 がったのを見る（硬さを食 べて確かめる） ・臼にお湯を入れて温め るのを見る。	臼 杵 かまど 羽釜 セイロ 薪	・もち米をセイロ に入れて蒸し上 がったものを味 見をし触感の違 いに気づく。
展開 2		衛生面に気を 付けて、手洗 い消毒を確実 に行う。	・蒸し上がったもち米を 臼に入れ杵でつき餅に していく様子を見る。 ・手洗い、消毒をして、 エプロン、三角巾をつ けて餅がつきあがるの を待つ。 ・子ども用の杵で順番に つく。	洗剤 消毒 タオル エプロン 三角巾	・もち米ともち米 が杵でつくこと により子ども粒の かたがなくな ることに気づく。

過程	時期	ねらい	子どもが行う主な活動	環境構成 (教材)	子どもの気づき
展開 3		お餅つきには 役割分担がある 事を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・お餅をつくためにつく人、杵どり、蒸すために火の調整をしたりたくさんの方が関わっていることを知る。 ・つきあがった餅を食べる。 (手洗い、消毒をした手に手渡しで小さくちぎった餅を渡してもらい、自分で丸める)	餅 片栗粉	<ul style="list-style-type: none"> ・沢山の人の協力でお餅ができることを知る。 ・つきあがった餅の触感を感じる。
まとめ		餅がのびたり するので気を 付けて食べる。	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉をつけて手に餅がつかないように丸める。 ・丸めた餅をきな粉又は砂糖醤油につけて良く噛んで食べる。 ・食べた後、片栗粉や餅の硬くなったのが手についているのでぬるま湯などで洗う。 	餅を入れるバット きな粉 砂糖醤油 皿 ぬるま湯 たわし他	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉をつけないと手に餅がつき乾くと取れない。 ・餅は小さく切って食べないとうまく呑み込めない。 ・硬くなった餅はぬるま湯で取れやすい。

5 子どもの反応（評価）

- ・年末・お正月にお餅をつく理由がわかる
- ・お餅つきには、たくさんの方が関わり力を合わせて出来あがることを知る事ができた

6 活動の様子（写真）

7 教材のイメージ（写真、図、給食を含む）



8 事例提供元 社会福祉法人 幸陽会 春日こども園（広島県福山市）

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第4節（1）

(5) 正月などの年中行事との密接な関わり

～学校編～

1 題材名 わけあって入っています

2 題材設定の理由

昔は、今よりもお正月を特別な日としていた。お正月は家族全員が新しい年を迎えることができたとして、家族全員の誕生日として考えられていた。なぜかという、昔は数え年で年齢を数えていたからである。お正月と家族全員の誕生日を兼ねていた、とてもめでたい日に食べるものが“おせち料理”になる。また、おせちに作り置きで保存がきく食材なのは、「神様をお迎えした新年に台所を騒がせてはいけない」という考えがあるからです。こうしたおせちのいわれを理解することを通して、「日本型食生活」の大切さに目を向ける授業です。

3 本学習の目標（ねらい）

おせち料理のいわれについて考え、日本型の食事の特徴とそのよさに気付くこと。

対象学年・教科	6年生・家庭科
---------	---------

4 学習の流れ

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
導入		1) お正月の料理を考える。 ・お雑煮、お餅、おせち ※おせちには何が入っていたか発表する。 ・黒豆、数の子、海老、巻いている卵。	・子供たちの発表からお節に焦点を当てる ・発表されたお節の食品カードを黒板に貼っていく	食品カード
展開1		2) お節料理の絵に塗る色を班で話し合う。 ・「数の子だから黄色だね」。 ・「これは海老だ！」。 ・「これはなんだろう」。	・一人一枚、おせち料理の紙を配る。 ・各班で話し合いをさせる。	白黒 おせち料理の紙
展開2		3) おせち料理の絵に色を塗る。 ※カラーのおせち料理の紙に色を塗っていく。 ・「これは黒豆だったんだ」 ・「食べたことあるけど何かわかんない」	・一人一枚、カラーのおせち料理の紙を配る。	カラー おせち料理の紙
展開3		4) 『いわれ』について知る。 ※どんないわれをしっているか聞く。	・結婚式の鯛。 ・受験前のトンカツのいわれを説明 ・いわれとは、料理に込められている意味や由来のこと。	

過程	時間 (分)	子どもが行う 主な学習内容・活動	指導上の留意点 (評価の観点とポイント)	資料・教材
展開 4		5) どの『いわれ』が、どの料理に繋がっているか考える。 ※班ごとに相談し、いわれと料理の組み合わせを考える。 ※ワークシートに記入させる ※各班の代表者が順番に出て組み合わせさせていく。	<ul style="list-style-type: none"> ・れんこん…将来を見通す ・黒豆 …まめに働く ・昆布巻き…喜ぶ ・数の子 …子孫の繁栄 ・田作り …豊かな実り ・海老 …長生きを願う 	黒板 料理の短冊 いわれの短冊 ワークシート
まとめ		6) 『いわれ』について振り返り。日本型食生活のよさについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食の『いわれ』についても興味をもつよう促す。 	

- 5 評価・子供の反応
- 6 指導の様子 (写真)
- 7 教材のイメージ (写真、図、給食を含む)

板書

わけあって入ってます

・いわれとは？

→料理に込められている意味や由来のこと

おせちには

幸せを願う気持ちが込められている

<お正月>

- ・おもち
- ・お雑煮
- ・おせち・・・
- ・お年玉

絵	絵	

料理

いわれ

8 事例提供元 武庫川女子大学 藤本勇二

- ・ <http://kinminn.com/559.html>
- ・ <http://motoharu.jp/5092.html>
- ・ <http://www.rcc.ricoh-japan.co.jp/rcc/breaktime/untiku/081222.html>

9 教材における対応ページ・・・ 第2章 第4節 (1)

発行：農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課 和食室

企画・編集：株式会社ピーアールセンター
株式会社プリプレス・センター
三信化工株式会社
いただきます.info

本書は、平成31年度国産農産物消費拡大事業のうち
「和食」と地域食文化継承推進事業「和食文化継承の人材育成等事業」
検討委員による監修及びワーキンググループメンバーの協力により作成しました

検討委員（五十音順・敬称略）

*伊藤 美穂 東京栄養食糧専門学校 准教授
日本女子大学 非常勤講師・学術研究員

*大久保 洋子 一般社団法人 和食文化国民会議 調査研究部会長
日本家政学会食文化研究部会 副部会長

*香川 明夫 女子栄養大学・女子栄養大学短期大学部 学長
香川栄養学園 理事長

*酒井 治子 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科 教授

坂崎 隆浩 社会福祉法人 日本保育協会 理事
社会福祉法人清隆厚生会園ひがしどおり理事長(園長)

迫 和子 公益社団法人 日本栄養士会 専務理事

長島 美保子 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 会長
島根県立大学 松江キャンパス 非常勤講師

藤本 勇二 武庫川女子大学 短期大学部 幼児教育学科 准教授

※印の委員はワーキンググループメンバーを兼務

ワーキンググループメンバー（五十音順・敬称略）

青木 恵里佳 社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園 副園長

大森 桂子 社会福祉法人 桑の実会
国分寺Jキッズステーション

村山 佳子 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 理事

