


(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～ 学校編 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

旬の食材のよさを知ろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 22

対象学年・教科	5年生 家庭科								
ねらい	旬の食材のよさやその特徴を理解し、自分の食生活を振り返る。								
活動内容	<p>1) 4枚の給食カレンダーを見て、どの季節の給食かをグループで考える。 ※給食カレンダーを黒板に貼る。 ※子どもたちの発表に合わせて給食カレンダーに季節を記入する。 ※季節が分かる食材のことを「旬の食材」ということを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍ミカン、冷やし中華、ミニトマトがあるから夏 ・ミカン、サトイモ、ブドウがあるから秋 ・イチゴ、福豆があるから冬 ・タケノコ、キウイがあるから春 <p>2) 自分の地域の季節ごとの旬の食材をグループで調べる。 ※各班に給食カレンダーから旬の食材を見つけて発表する。 ※子どもたちの発表に合わせて旬の食材にペンで線をひく。 ※給食にたくさんの旬の食材が使われていることを伝える。</p> <p>3) どうして旬の食材がたくさん使われているのかを考える。 ※ワークシートの欄に記入し、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしい、安い、栄養がある、新鮮、香りがよい <p>4) 今の旬の食材を含んだ給食をグループで考える。 ※各グループに食材カードとミニホワイトボードを配布する。 ※ポスターセッションで発表する。</p>								
資料等	給食カレンダー、ワークシート、食材カード、ミニホワイトボード								
板書	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p><u>旬の食材のよさを知ろう</u></p> <p>どの季節の給食かな？</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">春</td> <td style="width: 25%;">菜の花</td> <td style="width: 25%;">夏</td> <td style="width: 25%;">トウモロコシ</td> </tr> <tr> <td>秋</td> <td>サツマイモ</td> <td>冬</td> <td>ダイコン</td> </tr> </table> <p>旬の食材のいいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしい ・安い ・栄養がある ・新鮮 ・香りがよい </div> <div style="width: 35%;"> <p>私たちが作った給食！</p>  </div> </div>	春	菜の花	夏	トウモロコシ	秋	サツマイモ	冬	ダイコン
春	菜の花	夏	トウモロコシ						
秋	サツマイモ	冬	ダイコン						

授業の背景!

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ってもらいたいと願っています。



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

ちょこっと食育! みんなは、季節ごとの旬の食べ物、分かりますか？旬の食材は、おいしく、栄養価も高く、しかも経済的です。いいことばかりなのですが、昨今は「旬が消えた」とも言われています。そのために子どもたちだけでなく大人も野菜の旬を知らないことが多いようです。食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のようにあたたかい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。野菜、果物、魚など、食べ物にはいちばんおいしい旬の時期があるから、おいしい季節を知って、食べ物をもっと好きになりましょう。

旬の食材の良さを知ろう

5年 組 番
()

季節ごとの旬の食材を調べよう

春

夏

秋

冬

旬の食材の良いところは何だろう？

[]

今が旬の給食を作ろう

時期:()使った旬の食材()

[]

行事食当てクイズ

旬の食材を活かした代表料理「行事食」を学ぼう

- ・班ごとに各月の行事食カードを配る。
- ・班で相談し、どの月にどの行事食が当てはまるかを考え、並べる。
- ・理由を考え、ワークシートに記入する。
- ・班ごとに発表す。
- ・行事食と季節関係と行事食の誕生の背景について学ぶ。

1月

おせち



理由

2月

恵方巻き



理由

3月

蛤の吸い物



理由

4月

花見団子



理由

5月

柏餅



理由

6月

水無月



理由

7月

そうめん



理由

8月

白玉団子



理由

9月

菊酒



理由

10月

栗ご飯



理由

11月

千歳飴



理由

12月

年越しそば



理由

(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

～ 学校編 2 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

やかましいオリジナルみそ汁を作ろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 13

対象学年・教科	5年生 家庭科
ねらい	身近なみそ汁を通して、旬の食べ物を取り入れて調理する日本の四季の素晴らしさを感じ、バランスよく栄養をとることを考える力を育てる。
活動内容	<p>1) みそ汁の具に何を入れるか考える。 ※個人で付箋に記入し、その後、全体に出していくようにする。 とうふ、ねぎ、油揚げ、みそ、大根、白菜、ごぼう、にんじん、豚肉、こんにゃく、さつまいも、じゃがいも、わかめ、のり、しめじ、しいたけ</p> <p>2) 具に使う食材の仲間分けをする。 ※付箋を使って、大豆製品、肉類、野菜類、イモ類、きのこ類のグループごとに仲間分けをする。 ※野菜は季節を感じさせるようにするために春夏秋冬を書いた季節のシールを貼る。 ・1年中、いろいろなみそ汁ができるんだ。 ・みそ汁を作ってみたいな。</p> <p>3) 「やかましいみそ汁って何だろう」と問い、その意味を話し合うことで、みそ汁のよさについて知る。 ※5種類の具材が入ることで、ご飯と合わせると栄養価が安定することを伝える。 や…野菜 か…海藻 ま…豆から作ったもの、豆腐とか油揚げなど し…しいたけ等のキノコ類 い…芋類</p> <p>4) 作ってみようと思う「やかましい」みそ汁をワークシートに書く。 ※グループで絵か文を書き、みそ汁について説明する。</p> <p>5) グループごとに発表する。 ※家庭で実践するようにワークシートを家に持って帰る。</p>
資料等	ふせん・具材の絵カード・ワークシート・シール
板書	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 5px;">「やかましい」みそ汁を作ろう！</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">みそ汁の 写真</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">大豆 製品</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">肉類</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">野菜 類</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">いも 類</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">きのこ 類</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">や か ま し い い</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">やかましいみそ汁</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">やかましいみそ汁</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">やかましいみそ汁</div> </div> </div>

授業の背景

家庭科の学習指導要領の中で、我が国の伝統的な日常食とあげられている米とみそ汁。中でも、みそ汁はどんな具材とも相性がよく、昔から親しまれています。どんな具材にもあうこともあり、具材によって色々な栄養を摂ることができます。この授業では、「やかましい」といわれるみそ汁がよい理由を知り、どのようなものがいいのか考えていきます。さらに、オリジナルのやかましいみそ汁を考えることによって和食の素晴らしさを感じ、自らも家庭でやってみようといった気持ちが芽生える授業です。学習指導要領では、「米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、おかずやみそ汁の実を工夫し、調和のよい食事を考えるようにする。」と「みそ汁の実」と示されていますが、ここでは馴染みのある「みそ汁の具」と表現しました。

ちょっと教材研究

やかましい味噌汁

「やかましい味噌汁」とは、栄養バランスのよい味噌汁のキーワードです。『や』は野菜、『か』は海藻類、『ま』は豆類、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類を表しています。これらの食材を組み合わせるとバランスのよい味噌汁ができます。

みそ汁などの和食の汁物は、中の具材により主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材がたっぷり入れれば主菜に、野菜、キノコ、海藻などを中心とした汁物にすれば、副菜になります。だしは、日本の大切な食文化です。食材が持つおいしさや、だしのうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。ごはん中心の料理の中に、だしのうま味と風味を生かした汁物や煮物などを上手に取り入れることも、消費者に提案すると良いでしょう。

「食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド 早 分 か り」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/zissen_navi/balance/style.html より



みそ汁登場

鎌倉時代に中国から日本へやってきた僧の影響で、すり鉢が使われるようになり、粒味噌をすりつぶしたところ水に溶けやすかったため、みそ汁として利用されるようになりました。みそ汁の登場によって「一汁一菜（主食、汁もの、おかず、香の物）」という鎌倉武士の食事の基本が確立されたと言われています。もともとは質素節約を重視した食事とされていましたが、現代ではバランスの取れた食事のスタイルとして扱われています。

マルコメより <http://www.marukome.co.jp/knowledge/miso/history/index.html>

ちょこっと食育

毎日みそ汁を飲む人は、全然飲まないより、50%も胃がんにかかる率が低いと国立がんセンター研究所の調査結果で出ています。さらに、緑黄色野菜など様々な具材が入ることによって、様々な栄養価を得ることができるのです。その中でも、旬の食材を具材にすることにより、一杯のみそ汁でより高い栄養を得ることができ、さらに旬を感じることができます。みそ汁は健康に欠かせないものなのです。