

# 家庭や地域に伝わる料理を大切にしましょう

## 1 学習のねらい

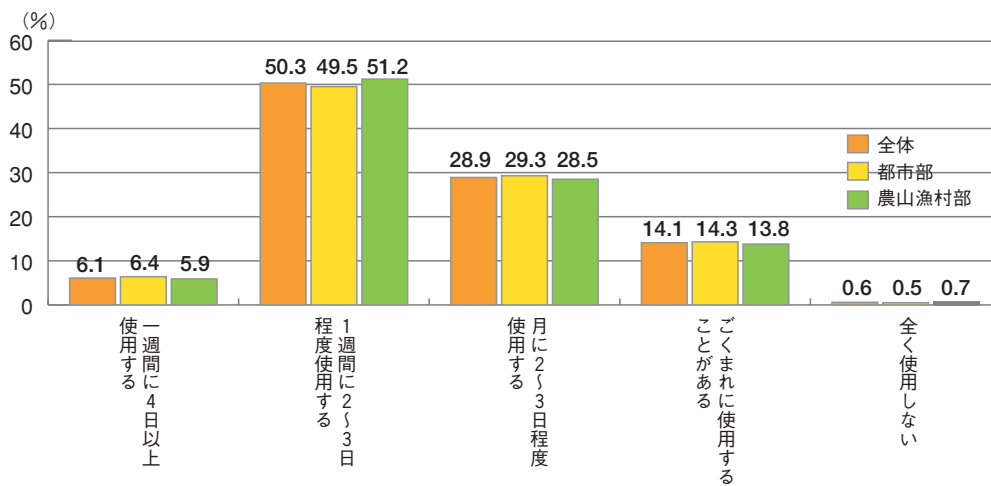
- ①各地域には、その地域の気候、風土、産業、文化、歴史等に培われた食材や産物があることを知り、家庭や地域のよさを理解し、愛着や感謝の気持ちをもつ。
- ②日本の各地域には、季節や行事にちなんだ行事食や、地域の産物を使って独自の料理法で作られ食べ継がれてきた郷土料理があることを知り、食文化を大切にしていこうとする気持ちをもつ。

## 2 題材の背景（児童の実態）

核家族世帯が増え、外食・中食産業の拡大やライフスタイルの多様化等により、児童を取り巻く食環境は大きく変化した。日本の食料自給率の低さが問題とされている中（資料1、資料2）、日常生活ではいろいろな国の様々な食品があふれ、加工食品や調理済み食品の種類や量も多い。四季を問わず、いつでもどこでも容易に食べ物が手に入り、生鮮食品の季節感が薄れてきている。便利な生活の中で、季節によって何が収穫されるのかということに、興味・関心をもったり理解したりしている児童も少なくなっている。

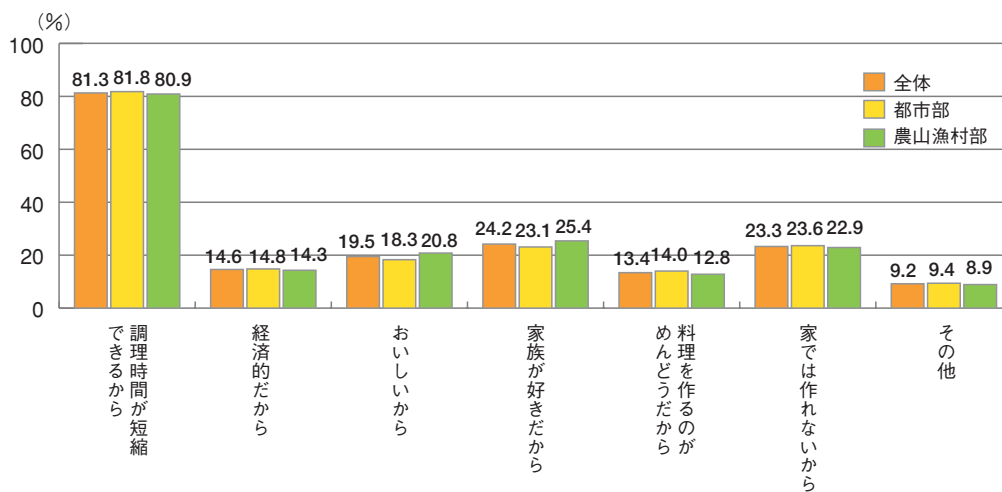
また、調理時間が短縮できる便利さ等から調理済みの食品やインスタント食品等の使用頻度が増えており（図1、図2）、地域や家庭で受け継がれてきた行事食や郷土料理が、家庭で伝えられることも少なくなっている（図3）。我が国の伝統的な行事の際には、季節の産物を用いて行事食を作り、お供えをし、客をもてなしてきた。行事には、家族の幸福や健康への願い、自然の恵みへの感謝などの思いが込められており、それらの行事にちなんで行事食が作られてきた。この行事食が、今日では忘れられがちになっているものも多い。行事や行事食が地域の人々の生活の中で生み出され、暮らしと共に今日まで受け継がれてきたことを知らない児童もいる。また、地域の産物（地場産物）や郷土料理が、祖先の人たちが四季折々の自然の恵みを大切に、その土地に合わせて元気に生き抜くために知恵をしぼり工夫を重ねて生み出され、今日まで受け継がれてきたことの意義を理解している児童も少ない。児童の家庭において、古来より行われてきた行事にちなんだ行事食や地域の産物を使って独自の料理法で作られ食べ継がれてきた郷土料理等の食文化が失われつつあるといえよう。

図1 調理済みの食品やインスタント食品の使用頻度



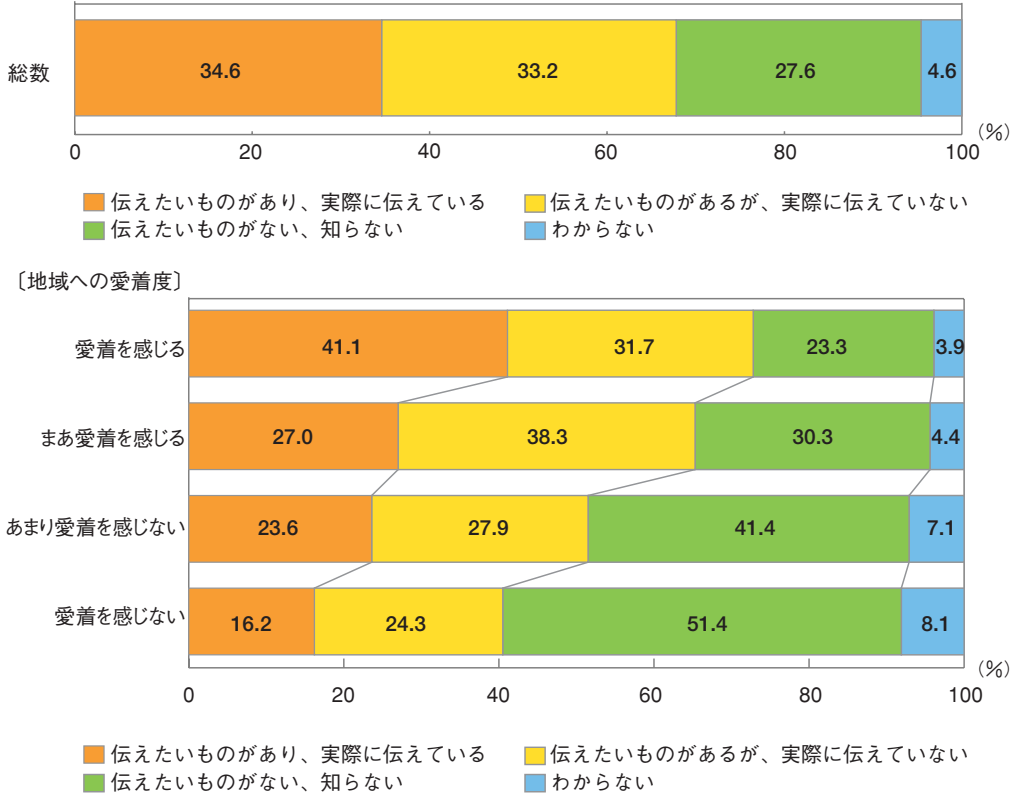
(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

図2 調理済みの食品やインスタント食品を使用する理由



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

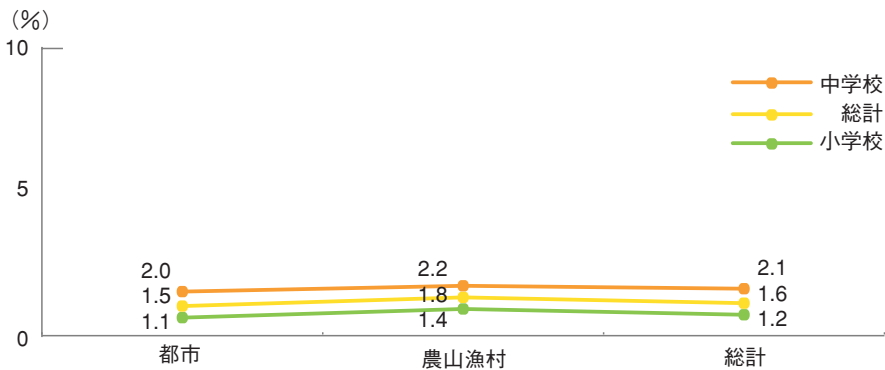
図3 家庭や地域で受け継がれてきた料理や味の伝承



(資料:内閣府食育推進室「平成20年度食育に関する意識調査報告書」)

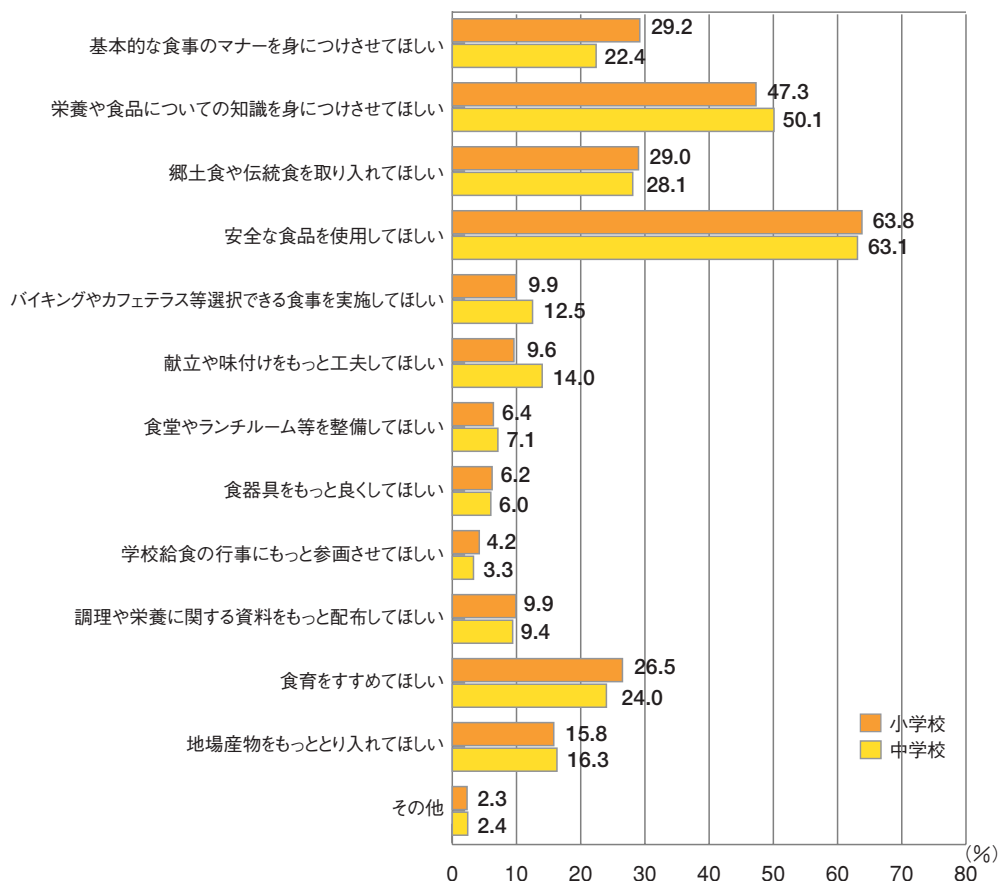
このことは、ほかの調査にも明らかである。家庭で子どもに郷土料理・伝統料理を教えている保護者の割合はたいへん低く、小学校では1.2%という結果であった(図4)。とはいえ、学校給食に望むこととして郷土料理や伝統料理を取り入れてほしいという保護者の割合は小学校では29.0%であり、全体の中で4番目に高かった(図5)。

図4 家庭で子どもに郷土料理・伝統料理を教えている保護者



(資料:独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

図5 保護者が学校給食に望むこと（複数回答）



（資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」）

このような現状から、食を通して今日に伝わる先人達の知恵や自分の住む地域の気候、風土、産業、文化、歴史等について考えたり、地域の産物（地場産物）を使用した郷土料理や行事食等について学習したりすることは、児童が地域や食への興味・関心を高め理解を深めるよい機会であるといえる。本題材の学習を通して、地域の風土から恵まれる食べ物が食文化を作ってきたことを理解し、身近な行事食を楽しむことにより、食文化を継承しようとする心と態度を育てたい。

### 3 題材について（教材観）

食文化は、地域の自然やそこに暮らす人々と深く関わり合って生まれた文化である。その地域の気候、風土、産業、文化の中ではぐくまれ、祖先より受け継がれてきた郷土に根付いた料理や行事にちなんだ料理が行事食であり郷土料理である。この行事食や郷土料理について知ることが、郷土に対する関心を深め郷土のよさを知ることにつながり、日本のよき伝統である食文化を理解し、これを大切にしようとする気持ちをはぐくむものとする。

題材は、「わが家のおにぎり」を作ってみましょう、「地域の食べ物の旬を知りましょう」、「行事食について調べてみましょう」、「郷土料理で伝統の味を知りましょう」、「感謝して食べましょう」

の5つの内容で構成している。

○「わが家のおにぎり」を作ってみましょう

家族と相談しながら調理の計画を立て、実践し、感想をもらうことで、児童や家族の食事作りへの興味・関心を高め、実践する喜びを味わわせる。

○地域の食べ物の旬を知りましょう

一年の中で、春・夏・秋・冬の季節にいちばんよくとれ、おいしく、栄養価の高い時期が旬であることを知らせ、旬の食材を使った料理を学校給食の献立表から探す活動を通して、いろいろな料理名について理解させる。

○行事食について調べてみましょう

季節や季節の変わり目とともに行う行事にちなんだ行事食を学校給食の献立表から探し出し、行事を大切に行事食を楽しむ心をはぐくむ。

○郷土料理で伝統の味を知りましょう

南北に細長い島国である日本の各地に伝えられている様々な郷土料理とその知恵や工夫を知り、自分の地域の郷土料理についての調べ学習を通して、地域への関心を高め郷土料理への理解を深める。

○感謝して食べましょう

食べ物への感謝や、食生活を努力して支えている様々な人々への感謝の気持ちを持ち、大切に食べようとする心をはぐくむ。

指導に当たっては、学校給食が、食文化を伝承する役目の重要性を考慮して、四季折々の行事食、各地域の産物や郷土料理を献立に取り入れていることを活用する。学習内容と学校給食とを関連させながら、具体的に理解できるように配慮することが大切である。また、郷土料理や行事食は地域の自然や食文化に裏打ちされたものであることから、学習する際に、地域の人々と児童が触れ合っ  
て体験する機会をもつことが効果的である。具体的には、生産や流通にかかわる仕事や食育のボランティアをしている方々などの地域社会の教育力を活用することが極めて有効である。さらに、家庭と連携をとることも大切である。保護者等の協力の下、学校における学習内容を実際に自分の家庭において実践して深める機会をもつことが、児童の力につながっていく。家庭や地域社会との連携を図る中で、保護者と児童が共に食文化に関わる体験をできるように工夫することが重要である。

## 授業の流れ（指導参考例）

### 主題 「わが家のおにぎり」を作ってみましょう

#### ■本時のねらい

- ・日頃よく食べている「おにぎり」の作り方を知り、作ってみたいという意欲を引き出し、工夫して形を整え、模型のおにぎりを作ることができる。
- ・「わが家のおにぎり」を自分で考えることで、料理に対する楽しさを知り、家族のためにつくってみようという興味・関心を高める。

#### ■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時は、おにぎり作りを知ることを知る。</li> <li>○どんな具があるか、考えて発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大きなおにぎり模型を見せる。</li> <li>○挙手をして答えてもらい、黒板に書く。 (具の名前) 梅干 鮭 ツナマヨ こんぶ おかか 高菜 たらこ 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大きなおにぎり模型（児童用を大きくしたもの）</li> </ul>
<b>世界に一つ！マイおにぎりを作ろう</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族のためにおにぎりを作ることを計画する。</li> <li>○マイおにぎりの具を決める。</li> <li>○具材を考えて自分のおにぎり模型を作る。</li> <li>○自分のおにぎりを発表する。</li> <li>○おにぎり模型でにぎり方を（丸める動作）繰り返す。</li> <li>○家庭でも作ってみようとする意欲をもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○どんなおにぎりにするか考えさせる。 おにぎりの名前 具を何にするか考え工夫する。</li> <li>○おにぎり模型の作業を見守り、スムーズに進むよう支援する。ハサミ等に注意する。</li> <li>○おにぎり模型を見せ合うようにする。</li> <li>○おにぎり模型で、おにぎりのにぎり方のコツを具体的に知らせる。</li> <li>○意欲的に取り組めるよう支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カード</li> <li>○おにぎりの展開図 画用紙 のり 色鉛筆 はさみ</li> <li>○学習カード</li> </ul>

#### <事後>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○家でおにぎりを作り、家族に食べてもらい、感想を記入してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族におにぎりの感想を記入してもらうよう伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カード</li> </ul>
--	---	--

## 主題 地域の食べ物の旬を知りましょう。

### ■本時のねらい

- ・学校給食を通して、自分の住む地域の旬の食べ物を調べ、旬の食べ物のよさを知り、食べ物への関心を高め、自然の恵みに感謝する気持ちをもてるようにする。

### ■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<b>春の食べ物をさがしてみよう</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校給食ではどんなものが使われているか調べて発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食ではどんな食品が使われているか4月の給食献立表からあげる。</li> <li>○季節や行事を考え、話し合わせる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     グリーンアスパラ きゃべつ ほうれん草                      たけのこ たまねぎ ジャがいも                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校給食献立表（4月）</li> <li>○食品カード</li> </ul>
<b>いいところ発見！旬の食べもの</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○「旬」について知る</li> <li>○旬の食べものの良いところを知る。</li> <li>○旬の食べものに関心を持ち、感謝の気持ちをもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜・くだもの・魚介類には一年の内で最も多く出回る時期のあることを知らせる。</li> <li>○旬の食品の利点を知らせる。                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・とれたてでおいしい</li> <li>・栄養がある</li> <li>・ねだんが手ごろ 季節を感じる（・作った人がわかる（安心））</li> </ul> </li> <li>○給食に使われている食べ物は、地域の人々が苦労して育てたものであることを知らせる。味わって食べるなど給食に関心をもたせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教材18・19ページ</li> <li>○ビタミン含量の比較表</li> <li>○農家の人のメッセージ。（ビデオ）</li> </ul>

## 主題 行事食について調べてみましょう

### ■本時のねらい

- ・自分の住んでいる土地には、1年間を通してどんな行事や行事食があるか知り、行事食に込められた願いや感謝の心、人々の関わりに気づき、大切にしようとする心を育てる。

### ■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<b>行事食を調べてみましょう</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭で調べてきた行事食や郷土料理について発表する。</li> <li>○一年中の行事食を知る。</li> <li>○1月の給食献立表から行事食について知る。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食によく使われている食品を考えて、発表する。 「マゴワヤサシイ」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭で行事食・郷土料理について事前に調べさせておく。</li> <li>○発表を板書する。</li> <li>○一年中の行事食を知らせる。</li> <li>○給食献立から1月の行事食「お正月の料理」について説明する。それぞれの料理に使われている材料やいわれなどを説明する。</li> </ul> <div data-bbox="504 879 889 966" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">お赤飯 紅白なます 黒豆煮豆 ふるさと雑煮</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>[マ] 豆、[ゴ] ごま、[ワ] わかめ、[ヤ] 野菜、[サ] 魚、[シ] しいたけ、[イ] いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カード</li> <li>○板書</li> <li>○教材20・21ページ</li> <li>○行事の様子がわかる写真</li> <li>○1月献立表</li> <li>○食品カード 「マゴワヤサシイ」</li> </ul>
<b>行事食を楽しみましょう</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○これらの食品が多く使われているのはなぜか考えさせる。</li> <li>○伝統的な行事食を大切に、行事を楽しむ気持ちをもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○昔から日本にある食品を使用した昔の人の知恵と工夫によるものであるが、現代の食事では不足しがちな食品であり、積極的に取り入れたい食品であることを知らせる。</li> <li>○行事が地域の自然や人々の生活に関わって行われていることに気づき、人々の生活に目を向けることができるよう支援する。</li> </ul>	



## 主題 郷土料理で伝統の味を知りましょう

### ■本時のねらい

- ・日本の各地に伝えられている郷土料理の知恵や工夫を知り、地域や郷土料理についての関心を高める。
- ・日本の伝統的な行事食であるお餅を焼いたり、自分の地域の郷土料理であるお切り込みを作ったりして味わうことができる。

### ■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時は、お年寄り食育ボランティアの方と一緒に、お餅を焼いたり、郷土料理のお切り込みの調理を行ったりすることを</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日本各地には知恵や工夫によって生み出された、様々な郷土料理があることを写真で紹介し、郷土料理や調理実習への意欲を高める。</li> <li>○食材の下準備は調理室で行い、調理については調理室前の広場で行うことを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教材22ページ</li> <li>○都道府県別の郷土料理の拡大写真</li> </ul>
<b>タイムトラベル・昔から伝えられている食事作りを体験しよう</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○各班の食材の下準備は調理室で、火おこしは調理室前広場でそれぞれ行う。</li> <li>○七輪で、餅を焼いたり、お切り込みの調理を行ったりする。</li> <li>○試食をする。</li> <li>○後片付けをする。</li> <li>○まとめを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食材の下準備については担任Aと栄養教諭等が指導を行い、火おこしをして七輪に火を付ける作業については、担任Bが指導を行う。</li> <li>○衛生面や安全面に十分気を付けて調理や作業を行うように注意を喚起する。</li> <li>○お年寄り食育ボランティアの方に、調理や作業の支援とともに、昔の暮らしや食生活についての話を班の児童にさせていただく。</li> <li>○調理実習や昔の暮らし、郷土料理を話題にして、味わいながら食べさせる。</li> <li>○手際よく後片付けをさせる。七輪の火の始末については、特に留意して、担任が確実に確認を行う。</li> <li>○ワークシートに、昔の暮らしや郷土料理についての感想や、気付いたことを記入させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○作業手順表の拡大図</li> <li>○学習カード</li> <li>○火おこし器の使い方案内</li> <li>○学習カード</li> </ul>



## 主題 感謝して食べましょう

### ■本時のねらい

- ・食べ物への感謝や、食生活を努力して支えている様々な人々への感謝の気持ちを持ち、大切に食べる。

### ■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> <li>○班で給食の準備をする。</li> <li>○自分たちが食べることができるのは、様々な人々の努力のおかげであることを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○衛生面に気を付けて、協力して行うよう促す。</li> <li>○実物投影機で、教材23ページの「感謝して食べましょう」を拡大して映し出し、給食の食材を例に挙げて解説を行い、感謝の気持ちをもって食べることの大切さに気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教材23ページ</li> <li>○実物投影機、マグネットスクリーン</li> </ul>
<b>感謝しながら、食べよう</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○「いただきます」のあいさつをする。</li> <li>○給食委員の昼の放送で、献立名とともに地場産物の産地や生産者の名前を知る。</li> <li>○給食を味わいながら食べる。</li> <li>○「ごちそうさまでした」のあいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の気持ちを表現するよう、担任が率先しながら大きな声で食事のあいさつを行う。</li> <li>○学校給食に使われている食材には、地域の人々が苦勞して育てたり収穫したりしていることを補足説明し、感謝して好き嫌いせずに食べるように話をする。</li> <li>○感謝の気持ちを表現するよう、担任が率先しながら大きな声で食事のあいさつを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食委員の昼の放送〔※原稿は栄養教諭等が作成する。〕</li> </ul>



おにぎりづくりにチャレンジ

年 組

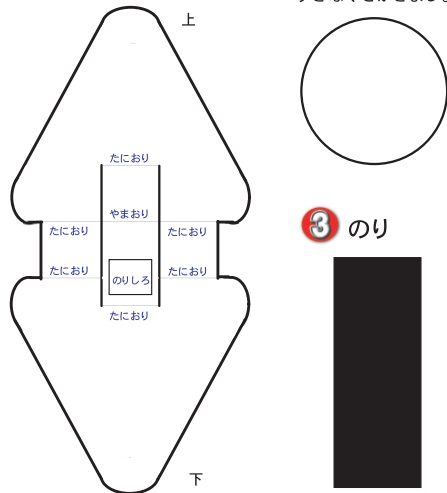
おにぎりづくりにチャレンジ

おにぎりのにぎりかた

おにぎりのかたがみ

はさみで —せんをきります。「ぐ」をかいて「のりしろ」のふぶんにはります。「のり」をおにぎりにはり、かたちをととのえてから、ラップでくるみます。

- ① おにぎり（ごはん）
- ② ぐ（中に入れるもの）  
すきなぐをかきましょう。

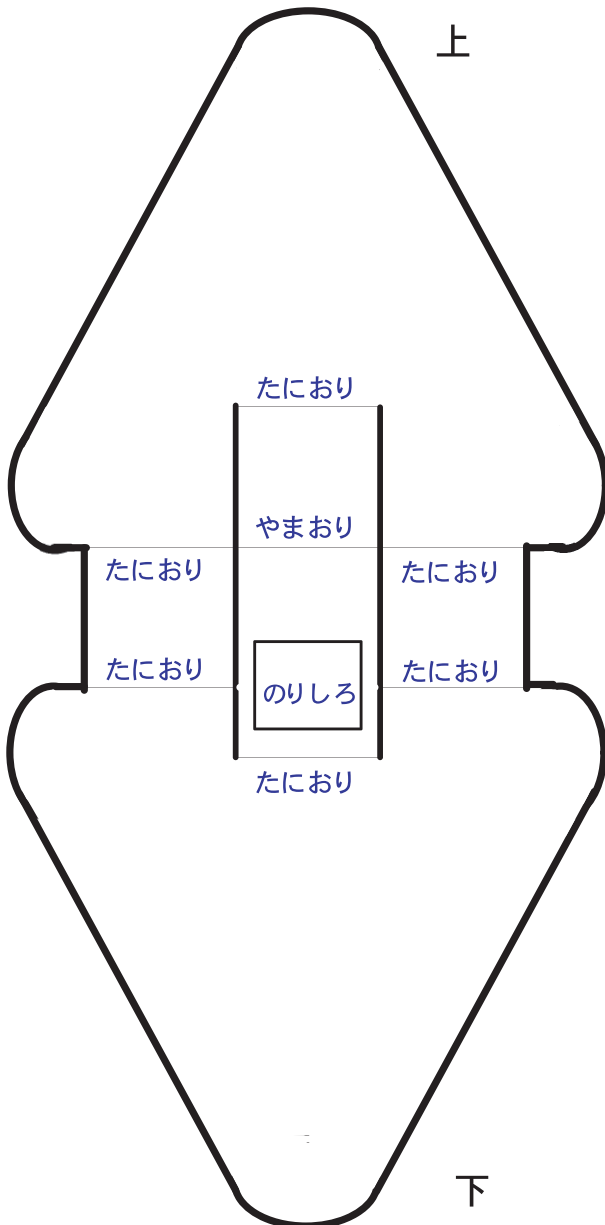


1. 手のひらをかかるとぬらし、塩を少しして、ごはんを軽く一杯分とる。  
中に、入れるものはなに？
2. 左手を右手にかぶせるように合わせ、回転させながら三角形になるように。
3. 5・6回三角を回して、のりをまく。

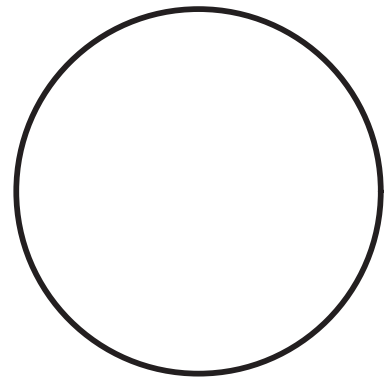
# おにぎりのかたがみ

はさみで — せんをきります。「ぐ」をかいて「のりしろ」のぶぶんにはります。「のり」をおにぎりにはり、かたちをととのえてから、ラップでくるみます。

## 1 おにぎり (ごはん)



## 2 ぐ (中に入れるもの) すぎなぐをかきましょう。



## 3 のり



行事食について調べてみましょう。

年 組

りょうり 料理の名前	
教えて くださった方	
りょうり 料理に使う 材料	
<作り方> 切り方 味付けなど	
どんな時に 食べるでしょう	例えば お正月 ひな祭り <small>たんご</small> 端午の節句 <small>せっく</small> （こどもの日） <small>たなばた</small> 七夕 <small>ぼん</small> お盆 <small>おおみそ</small> お祭り <small>としこ</small> 大晦日（年越し）

## タイムトラベル・昔から伝えられている 食事作りを体けんしよう

—火おこし、もちやき、郷土料理きょうどりょうりのお切り込み作りちようせんに挑戦！—

年 組

- もちの焼き方のコツについて調べてみましょう。

調べた方法	もちの焼き方のコツは、
-------	-------------

- お切り込みの作り方について調べてみましょう。自分の分担を書きましょう。

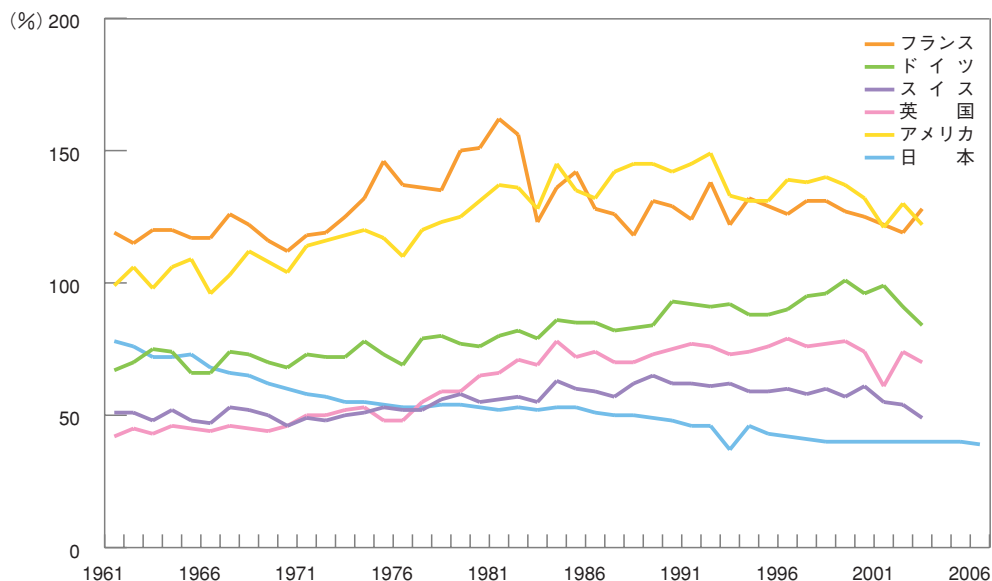
--

- 食事作りの感想や、昔の暮らしや郷土料理きょうどりょうりについて気づいたり感じたりしたことを書きましょう。

--

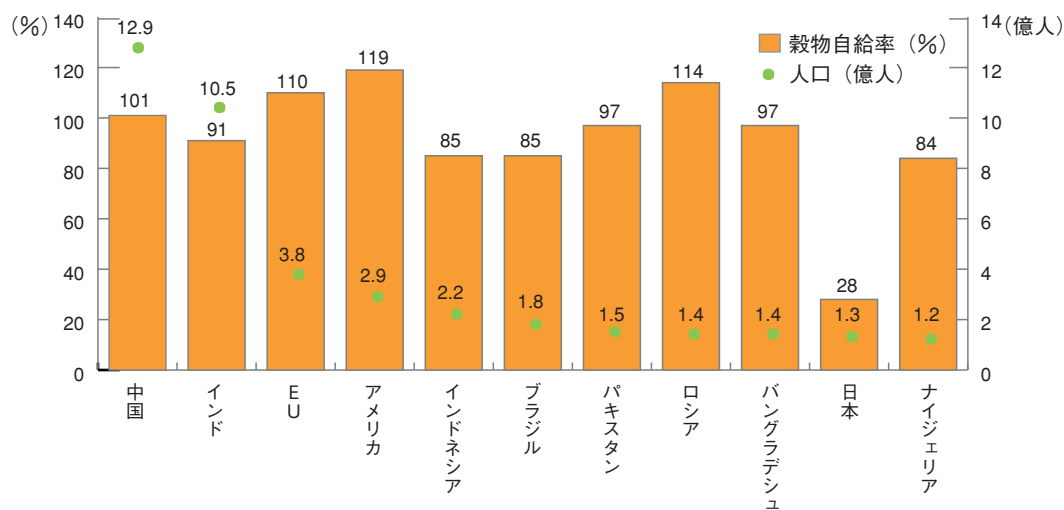
## 6 参考資料

### <資料1> 我が国及び諸外国の食糧自給率（供給熱量ベース）の推移



（資料：農林水産省「平成19年度食料・農業・農村白書」）

### <資料2> 人口1億人以上の国の穀物自給率（2002年）



資料：FAO「FAOFAST」

### <資料3>

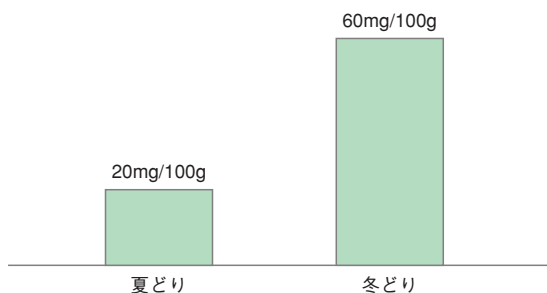
#### 栄養価が高い旬の野菜

日本各地から季節の移ろいとともにもたらされる農作物は、まさに「自然の恵み」です。旬の野菜は値段が安く、味も良く、また栄養価も高いことがわかっています。

例えば、ほうれんそうは品種改良と栽培技術の進歩により、一年中出回るようになりましたが、夏と冬のほうれんそうでは、栄養成分に差があります。五訂日本食品標準成分表によると、夏どりのほうれんそうより、本来旬である冬どりのほうれんそうの方が、ビタミンCは3倍多くなります。

植物は低温になると耐寒のために、養分濃度を高めて凍りにくくする性質があります。このため糖やビタミンCの含有量が増加して、よりおいしくなるのです。旬の時期に収穫し、凍結した冷凍ほうれんそうの方が、夏どりのほうれんそうよりビタミンCは多く含まれています。

ほうれんそうの夏期と冬期のビタミンCの比較



(参考：独立行政法人 農畜産業振興機構「野菜ブック 食事のために」)

#### 引用文献

- 1) 独立行政法人農畜産業振興機構：野菜ブック 食育のために,p108
- 2) 5訂日本標準食品成分表：科学技術庁資源調査会編